

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗПП-м-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Вініченко Аліни Степанівни

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент, завідувач кафедри
практичної психології **Чаркіна О. А.**

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Вініченко Аліна Степанівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Аліна Вініченко



ЗМІСТ

	С.
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	8
1.1. Психологічне благополуччя в ракурсі сучасних досліджень.....	8
1.2. Життєстійкість особистості як психологічний феномен.....	14
1.3. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя та життєстійкість особистості.....	24
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	37
2.1. Обґрунтування методики та процедура дослідження.....	37
2.2. Аналіз та обговорення результатів емпіричної діагностики.....	40
2.2.1 Описова статистика.....	40
2.2.2. Результати кореляційного аналізу.....	43
Висновки до розділу 2.....	52
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	53
3.1. Структура тренінгу	53
3.2. Оцінка ефективності тренінгової роботи	55
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Реалії українського сьогодення можна описати як екстремальну життєву ситуацію, що провокує виникнення соціально-стресових розладів, на тлі яких знижується загальна опірність та життєстійкість особистості. Невизначеність майбутнього, гостра економічна криза, тривала війна – усе це негативно позначається на психологічному благополуччі особистості та інших компонентах її ментального і фізичного здоров'я.

Особливо вразливими до впливу стресових чинників є молоді люди, здобувачі вищої освіти (бакалаври), для них це час професійного становлення, вироблення ціннісних орієнтацій, моральної самосвідомості, коли психологічна рівновага і резилієнтність особистості набувають особливої важливості – сприяють психологічному благополуччю та розвитку перспективних кар'єрних планів. Забезпечення психологічного благополуччя студентів є не тільки питанням індивідуального балансу, але й умовою успішного навчання, ефективної соціальної адаптації та професійного зростання.

Успішність та якість життя людини, її психологічне благополуччя тісно пов'язані зі здатністю ефективно справлятися з невизначеністю. У наукових дослідженнях це поняття втілено у конструкті «толерантність до невизначеності», котрий було введено в теорію і практику психологічної науки в середині минулого століття вченими Т. Адорно, Р. Сенфордом, Е. Френкель-Брунsvік та Д. Левінсоном, які, ґрунтуючись на поглядах Е. Йенша, розглядали толерантність до невизначеності як здатність справлятися з труднощами навколишнього світу [37].

Сьогодні *толерантність до невизначеності* витлумачують як здатність індивіда сприймати та переносити ситуації, що характеризуються відсутністю чіткої інформації, непередбачуваністю та множинністю можливих результатів [26].

Низька толерантність до невизначеності може посилювати тривогу в непередбачуваних обставинах, підвищуючи вразливість до стресу, як зазначали у своїх роботах з дослідження впливу ситуації невизначеності на ухвалення рішень Д. Канеман та С. Черевичний [10, 29, 30].

Сучасна людина має бути стресостійкою, активною, рішучою та креативною через насиченість та швидку зміну інформаційного середовища. Проте навіть зріла особистість не завжди здатна адекватно реагувати на життєві проблеми, з якими стикається на своєму шляху. Здобувачі вищої освіти (бакалаври), у переважній своїй більшості, ще не досягли особистісної та соціальної зрілості і тому, через свої вікові особливості, мають більш обмежені ресурси стресостійкості та здатності підтримувати сприятливий психічний та фізичний стан. Проблеми міжособистісних стосунків, іспити, захист кваліфікаційних робіт, «конфлікт поколінь» – усе це викликає колосальний стрес у студентів і знижує їхню життєстійкість.

Існують різні визначення поняття життєстійкості й підходи в дослідженні цієї навички. Згідно із визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), життєстійкість (інакше — резилієнтність) — це здатність відносно добре справлятися зі складними ситуаціями завдяки особистим та суспільним ресурсам [14].

Висока життєстійкість пов'язана з високою увагою та креативністю, емоційним інтелектом, схильністю до новаторства, почуттям залученості, оптимізмом, самоефективністю (впевненістю у своїй здатності виконувати певну діяльність), зі шкалами «Великої п'ятірки» (нейротизмом, екстраверсивністю, відвертістю, відкритістю, силою Его, з домінантністю, із соціальною бажаністю та соціальною відповідальністю [31].

Дослідження взаємозв'язку життєстійкості та толерантності до невизначеності в контексті психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти (бакалаврів) є надзвичайно актуальним на сьогодні. Отримана інформація може бути корисною для розробки програм та методик розвитку особистісної і життєвої стійкості у студентів-психологів, а також для

запобігання стресовим розладам та боротьбі з негативними наслідками фрустрації та невизначеності в умовах тривалої війни.

Виходячи з актуальності теми і проблеми дослідження, її теоретичної та практичної значущості було визначено мету і завдання дослідження, сформульовано об'єкт, предмет, гіпотезу, дібрано психодіагностичний та методичний інструментарій.

Мета дослідження – визначити особливості взаємозв'язку життєстійкості, як одного з компонентів психологічного благополуччя особистості, та толерантності до невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз понять «психологічне благополуччя», «життєстійкість», «толерантність до невизначеності».

2. Провести діагностику показників психологічного благополуччя, життєстійкості та толерантності до невизначеності у здобувачів вищої освіти (бакалаврів) денної та заочної форм навчання за спеціальністю 053 Психологія.

3. Визначити наявність відмінностей та зв'язків між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності у студентів-психологів на основі кореляційного та порівняльного аналізів отриманих результатів.

4. Укласти програму Тренінгу толерантності до невизначеності як ресурсу психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Впровадити тренінг й оцінити ефективність тренінгової роботи.

5. Узагальнити й оформити результати дослідження у вигляді тексту кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості.

Предмет дослідження – зв'язок життєстійкості, як одного з компонентів психологічного благополуччя особистості, та її показників із толерантністю до невизначеності у здобувачів вищої освіти (бакалаврів) денної та заочної форм навчання за спеціальністю 053 Психологія.

Гіпотеза: існує позитивний взаємозв'язок між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності у студентів психологів.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з теми дослідження; *емпіричні* – спостереження, опитування, тестування; *методи статистичної обробки даних* - описова статистика, порівняльний аналіз (U – критерій Манна-Уїтні) та кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена).

У роботі було використано такі психодіагностичні **методики**:

- Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (WEMWBS) : https://www.eztests.xyz/tests/personality_wemwbs/ ;
- Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація: Д.А. Леонтьєв, Е.І. Расказова);
- Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна, MSTAT-I (адаптація: Є.Г. Луковицької);

Емпірична база дослідження та вибірка. Дослідження було проведено з використанням Google-форм і тривало з вересня 2024 року до вересня 2025 року. Участь в опитуванні була анонімною та добровільною. У дослідженні взяла участь 51 особа віком від 18 до 22 років. Респондентами були здобувачі освіти (бакалаври), які навчаються в Криворізькому державному педагогічному університеті на спеціальності 053 Психологія.

Достовірність та обґрунтованість результатів дослідження забезпечуються теоретичною та методологічною обґрунтованістю теми роботи; репрезентативністю вибірки досліджуваних; кількісним та якісним аналізом отриманих даних; застосуванням комплексу методів, що відповідають цілям, предмету, завданням дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 позиції (у тому числі, 18 джерел іноземною мовою) та додатків. Для ілюстрацій тексту використано 7 таблиць. Роботу викладено на 77 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Психологічне благополуччя в ракурсі сучасних досліджень

Психологічне благополуччя є складним і багатограним поняттям, що включає в себе різні аспекти, які взаємодіють між собою, і відіграє важливу роль у житті студентів, особливо в умовах стресу та навчальних викликів, які можуть виникати під час воєнного стану.

Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, саме тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Серед сучасних вітчизняних науковців, які займаються вивченням цього феномена, варто відзначити таких дослідників, як А. Б. Коваленко, Г. І. Медніков, Л. З. Сердюк, М. Ягода, М. М. Павлюк, О. Л. Шопша, Н. В. Гранкіна-Сазонова, Т. Л. Ткачук, О. Бородовіцина, А. С. Харченко, Н. О. Гончарова, Л. Б. Козьміна, Т. М. Маланьїна та багатьох інших [цит. по 32].

С. Д. Дерев, К. Ріфф, Г. М. Зараковський, П. П. Фесенко, Дж. Беннет, К. Дальберт, Н. Бредбурн, Мельвін Дж. Лернер, А. Адлер, Пол Сінгер, В. Франкл, Е. Діннер, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Раян, Е. Десі теж зробили значний внесок у дослідження концепту психологічного благополуччя особистості [12, 18, 23, 32, 34, 47].

Зокрема, Керол Ріфф розглядала психологічне благополуччя як відчуття щастя, задоволеності життям, позитивних емоцій, психологічного здоров'я, стійкості духу тощо [47].

Х. Кентріл, Е. Дінер, Н. Бредбурн та М. Ягода фактично ототожнювали психологічне благополуччя з психічним здоров'ям, щастям і відсутністю несприятливих симптомів [34].

Н. К. Бахарева, Е. Е. Бочарова та Г. Л. Пучкова акцентували увагу на взаємозв'язку психологічного благополуччя з такими аспектами функціонування особистості, як толерантність, ціннісні орієнтації та стратегії поведінки, самоактуалізація, осмисленість життя та суверенність [21].

Особливості психологічного благополуччя в умовах війни досліджували І. Петухова, М. Заушнікова та І. Каськов [18].

У сучасній психології існує декілька підходів до концепції психологічного благополуччя, наприклад, гедоністичний підхід зосереджується на досягненні задоволення та уникненні болю, тоді як евдемоністичний підхід акцентує увагу на пошуку сенсу життя та самореалізації [23].

Структура психологічного благополуччя, як прояву позитивного психологічного функціонування, є багатофакторною і містить шість компонентів: 1) позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; 2) наявність цілей і захоплень, що надають життю сенс; 3) здатність виконувати вимоги повсякденного життя; 4) почуття постійного розвитку і самореалізації; 5) взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; 6) здатність дотримуватись власних переконань [34, с. 29].

Дослідження показують, що для студентів важливо мати збалансований розвиток усіх компонентів психологічного благополуччя, оскільки це допомагає краще адаптуватися до академічних та соціальних викликів у навчальному середовищі [1, 8, 21].

Психологічне благополуччя визначається як стан гармонії, задоволеності життям, емоційного комфорту, когнітивної стійкості, позитивної соціальної взаємодії та особистісного розвитку й включає в себе ряд компонентів [21].

Емоційний компонент відображає внутрішнє відчуття щастя, задоволеності життям, стійкості до стресу та здатності до ефективного управління емоціями.

Когнітивний компонент пов'язаний з раціональним сприйняттям життя, здатністю зберігати когнітивну стійкість перед викликами, планувати та вирішувати проблеми, зберігати ясність думки та раціональне мислення у стресових ситуаціях. Студенти, які можуть аналізувати ситуації, формувати адекватні рішення та не піддаються паніці, здатні ефективніше адаптуватися до змін.

Соціальний компонент включає позитивну соціальну взаємодію, здатність будувати й підтримувати здорові стосунки з іншими людьми, отримувати підтримку від оточуючих, а також можливість ділитися своїми переживаннями з друзями, рідними або фахівцями, що відіграє важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя, особливо в умовах стресу або життєвих труднощів.

Особистісний компонент включає самооцінку, самоприйняття, почуття власної гідності, а також прагнення до самореалізації та особистісного розвитку, що сприяє відчуттю власної значущості та здатності контролювати своє життя.

Психологічний компонент передбачає наявність механізмів подолання стресу та здатність адаптуватися до змін, зокрема і в навчальному процесі, або на новому місці проживання.

Фізичний компонент включає фізичну стійкість та загальне здоров'я, яке може бути під загрозою через переживання тривалого стресу. Регулярна фізична активність, харчування та здоровий сон сприяють підвищенню рівня загального психологічного благополуччя [21].

Також психологічне благополуччя студентів у контексті переживання складних життєвих ситуацій, асоційованих з війною та навчальними викликами, можна розглядати крізь призму психологічної стійкості, здатності до адаптації, саморегуляції та подолання стресу.

Стресостійкість та резилієнтність (життєстійкість, психологічна пружність, витривалість) виступають ключовими факторами, що безпосередньо пов'язані з рівнем психологічного благополуччя, оскільки здатність людини витримувати стресові та складні ситуації, зберігаючи емоційний і психічний баланс, а також підтримувати ефективність у роботі та повсякденному житті, вкрай важливі для нормального функціонування особистості. Важливу роль у цьому відіграє адаптивність, що проявляється в здатності швидко підлаштовуватися до нових умов і змінних обставин, виявляти гнучкість і вміння легко переходити між різними ситуаціями, вона допомагає людині швидко реагувати на непередбачувані обставини та знаходити ефективні рішення навіть у складних умовах [9, 20].

Стресостійкість повинна поєднуватися з позитивним мисленням, що дозволяє знаходити позитивні сторони у важких обставинах та використовувати їх як можливості для особистісного розвитку. Позитивне ставлення до життя та віра в успіх допомагають підтримувати високий рівень енергії та мотивації навіть у періоди стресу.

Одним із основних компонентів стресостійкості є емоційний контроль, що включає усвідомлення своїх емоцій, розуміння їхнього впливу на прийняття рішень і власні дії та вчинки, а також здатність регулювати цей вплив, керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях та адаптувати свої реакції відповідно до змінних вимог [19].

Серед основних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості особистості, можна виділити: соціальне оточення, підтримку з боку близьких та позитивні міжособистісні відносини, внутрішню ментальну стійкість та оптимізм, здатність до управління емоціями, усвідомлення і конструктивне вираження емоцій, вміння адаптувати емоційні реакції до обставин, позитивне мислення та самоповагу [20].

Важливими є також досвід і навички управління стресом, розвиток ефективних стратегій поведінки, дотримання засад здорового способу життя, фізична активність і відпочинок, раціональне планування часу та організація

робочої діяльності, вміння використовувати ефективні техніки для зниження стресу та відновлення емоційного балансу, розвиток емоційного інтелекту [22, 40].

Адаптація студентів до стресових факторів в умовах воєнного стану має на меті навчання новим методам саморегуляції та розвитку стійкості до стресу, зокрема розвитку навичок самопідтримки, уміння шукати ресурси для стабілізації емоційного стану, встановлення довірливих контактів і звернення по допомогу з метою навчитися контролювати тривожність і страх [42].

Підтримка академічної мотивації полягає у створенні умов, що забезпечуватимуть можливість продовження навчання навіть за часів тотальної невизначеності (дистанційна форма здобуття освіти, зниження навчальних навантажень, супровід з боку фахівців Центрів підтримки студентів тощо) [16].

Військові дії спонукають до впровадження методів адаптивного навчання та розробки системи підтримки і профілактики студентства, яка б включала психоосвітні заходи, індивідуальне консультування, групову терапію та забезпечення ресурсів для самопідтримки. Зокрема, важливо допомагати студентам розвивати навички подолання стресу, такі як розробка стратегій на випадок кризових ситуацій, навчання методам релаксації та створення умов для реалізації позитивної взаємодії [20].

Військові дії та загрози психологічному благополуччю студентської молоді можна розглядати як частину складних травмуючих ситуацій, що мають значний вплив на психіку. Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя студентів в умовах непередбачуваності військових дій, включають переживання загроз, небезпеки для життя, втрати близьких, горя, провини і безпорадності, та, як наслідок, можуть викликати сильні стресові реакції, страх і тривожні розлади, призводити до дезадаптації, провокувати розвиток тривалих депресивних станів, симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та дисоціації, що сприятиме зниженню загальної функціональності та соціальної активності.

Для багатьох студентів війна означає вимушену міграцію. Внаслідок переміщення молоді люди стикаються з багатьма проблемами, такими як адаптація до нових умов, втрата соціальних зв'язків, труднощі інтеграції в нові освітні заклади, невизначеність майбутнього. Нестабільність, пов'язана з переселенням, може посилювати стан тривоги й часто призводить до почуття ізольованості та депресії, що вимагає особливої уваги психологів та своєчасних втручань.

В умовах невизначеності психологічне благополуччя особистості опиняється під загрозою, оскільки люди не можуть контролювати ситуацію або передбачити розвиток подій, що підсилює у них почуття тривоги та безпорадності. Війна спричиняє колективну травму, що складається з індивідуальних психологічних травм, це явище є тривалим, і його наслідки можуть впливати на людей навіть після завершення активних бойових дій.

Толерантність до невизначеності є важливою якістю, яка дозволяє особистості краще справлятися з ситуаціями, що містять невідомі або неоднозначні фактори. Люди з високою толерантністю до невизначеності менш схильні сприймати такі ситуації як загрозливі, ця риса сприяє розвитку психологічної стійкості, адаптації до нових умов та можливості подолання кризових ситуацій [4-6].

Перехід на дистанційне навчання через військові дії створює труднощі для багатьох студентів, ускладнюючи навчальний процес через віддалене навчання, відсутність стабільного доступу до Інтернету, зміну розкладів, недостатню підтримку з боку викладачів, або й повну відсутність можливості продовжувати освіту. Все це сприяє зниженню навчальної мотивації, академічних успіхів та виникненню додаткового стресу, та, як наслідок, провокує зниження здатності до самореалізації.

Це підтверджується даними досліджень, де студенти відчували значний стрес через порушення навчального процесу та зміни його формату [14, 16, 27].

Інші дослідження виявили, що війна є основним джерелом стресу для населення, зокрема через страх за безпеку близьких, фінансові проблеми та ризику втрати майна, але поряд із труднощами з саморегуляцією емоцій та життєстійкістю, суб'єктивне психологічне благополуччя студентів з-поміж ВПО було відносно високим навіть за умов війни [28, 32].

У цілому, для забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій необхідно створити комплексну і дієву систему підтримки, що включатиме необмежений, бажано, цілодобовий доступ до психологічних послуг, адаптаційних програм та соціального супроводу.

1.2. Життєстійкість особистості як психологічний феномен

У світі, що постійно змінюється, з кожним роком відбувається все більше подій, через що людям доводиться часто змінюватися самим і підлаштовуватися під навколишнє середовище. Прискорений темп життя, розвиток технологій, інформаційна інтоксикація, політична та економічна кризи, війна та інші обставини можуть перевищувати можливості та ресурси людини, провокувати негативні наслідки і створювати загрозу для емоційної стабільності та психологічного благополуччя.

Для успішної адаптації особистості в постійно мінливих умовах необхідний прояв творчої активності. Тому особливої актуальності та важливості в галузі наукових досліджень набуває концепція життєстійкості особистості.

Центри життєстійкості (*resilience centers*) вперше з'явилися в Ізраїлі. З початку 1980-х років у багатьох ізраїльських громадах було реалізовано декілька програм, що мали на меті допомогти місцевим мешканцям протистояти терористичним нападам і підтримувати, наскільки це можливо, функціональну безперервність життя громади. Багато програм були зосереджені навколо трьох основних тем: розширення можливостей

місцевого керівництва, покращення місцевих послуг для населення та покращення особистих життєвих навичок школярів та студентів, щоб допомогти їм жити нормальним життям під час кризи. Оцінки показали, що програми мають переважно позитивний вплив на функціонування громад у надзвичайних ситуаціях. Прототипами центрів життєстійкості в Україні стали подібні центри в Ізраїлі, США, а також сімейні центри у Швеції, проте українська модель ще в процесі пілотування [31].

Термін «життєстійкість», або «резильєнтність» (від англ. resilience — пружність, еластичність) широко використовується в психології, медицині й суспільних науках і розглядається в контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов та здатності до нормального функціонування окремих людей та / або соціальних систем (сім'ї, громади, організації) під час та після такого впливу [14].

Життєстійкість — це вміння людини або соціальної групи (громади) впоратися з надзвичайними ситуаціями, зменшуючи негативні соціально-психологічні наслідки шляхом ефективного використання ресурсів окремих осіб, груп, організацій та спільноти. Такий підхід допомагає уникнути загострення психологічних проблем серед учасників і свідків несприятливих подій [14].

Життєстійкість — це динамічний процес, у якому відбувається позитивна адаптація у складній ситуації. Таке тлумачення зосереджує увагу на визначенні стійкості як безперервного, активного процесу появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах появи нових ризиків.

Життєстійкість — це формування здатності до подолання першопричин або ж мінімізації негативних наслідків соціального становища людини, яке викликане низкою чинників, що можуть містити економічні, фізичні, психологічні та соціальні проблеми, і є одним із ключових викликів суспільства в умовах воєнного стану.

Життєстійкість — це вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій. Вона допомагає гідно проходити будь-які випробування. Життєстійкість не є вродженим талантом, вона опановується і тренується [39].

Життєстійкість — існування, розвиток і залучення ресурсів громади членами громади для процвітання в середовищі, що характеризується змінами, невизначеністю та непередбачуваністю [14].

Фахівці у сфері психічного здоров'я говорять про дві грані життєстійкості:

- 1) «hardiness» — твердість, опірність, витривалість;
- 2) «resilience» — стійкість і гнучкість, помножені на оптимізм.

Для порівняння цих двох граней наводять такі дефініції і пояснення для кожної з них:

Життєстійкість (hardiness) — це система переконань про себе та про світ, що дає можливість витримати та визнати тривогу та стрес, не заперечувати їх, навіть у випадках, коли людина не може вплинути на подію, яка з ними пов'язана.

Ця грань життєстійкості включає три основні компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику, які дають змогу знизити відчуття значущості стресових ситуацій.

1. *Залучення* — це розуміння того, що включеність людини в проблему дає шанс на її вирішення, залишатися в контакті з оточенням, бути в курсі подій та ін.

2. *Контроль* — це впевненість у тому, що зусилля людини впливають на результат вирішення ситуації.

3. *Прийняття ризику* — це прийняття досвіду, яким би він не був, і готовність діяти без жодних гарантій.

Отже, життєстійкість визначається як стійке проживання людиною подій, за якого вона зберігає свою ініціативу та діяльність [39].

Резильєнтність (resilience), у свою чергу, — це адаптація людини після впливу стресової ситуації, здатність впоратися з кризою та повернутися до рівноваги. Завдяки резильєнтності людина, яка пережила травматичний досвід, стає більш зрілою, стійкою, зберігає здатність відчувати радість, дбає про психічне та фізичне здоров'я, адаптується до змін та відновлюється навіть після тривалого стресу.

Елементами цієї грані життєстійкості є такі навички:

- гнучкість і адаптивність;
- життєрадісність і оптимізм;
- емоційна саморегуляція;
- соціальні взаємовідносини;
- наявність життєвого сенсу та цінності існування, що може визначатися як сукупність життєвих орієнтирів, розвитку, взаємовідносин, занять, захоплень у довгостроковій перспективі.

Життєстійкість — це динамічний процес, у якому відбувається позитивна адаптація у складній ситуації. Таке тлумачення акцентує на концептуалізації стійкості як безперервного, активного процесу появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах появи нових ризиків.

Сьогодні дослідження стійкості людини та засобів її розвитку є одним із пріоритетних напрямів психологічної науки [39].

Життєстійкість — це важлива риса особистості, яка формується протягом усього життя людини.

У науці дотепер немає загальноприйнятого визначення поняття життєстійкості, оскільки його зміст переплітається з різними термінами, запровадженими в різний час у галузі психології та філософії: «життєздатність» (Б. Ананьєв), «мужність творити» (Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (С. Рубінштейн), «зрілість» (Г. Олпорт).

У контексті проблеми подолання складних ситуацій, психологи і філософи розглядали життєстійкість як: здатність подолання самого себе (Д.

А. Леонтьєв), певний ступінь живучості (Л. А. Александрова), діяти всупереч, укоріненість у бутті (М. Хайдегер), відвага бути (П. Тіллі) і, нарешті, ключовий ресурс (С. Мадді).

Одним з перших досліджень поняття життєстійкості був лонгітюд менеджерів великої телекомунікаційної компанії Іллінойс. Стрессова ситуація, що виникла в компанії, була викликана змінами в законодавстві, що регулює галузь телекомунікацій у США. Через ці зміни всі підприємства галузі протягом кількох місяців зіткнулися з необхідністю значного скорочення штату, про що було наперед відомо. Ця ситуація викликала у багатьох співробітників стресові реакції, фізичні нездужання та психічні розлади. Дослідження показало, що менеджери з високим рівнем життєстійкості мали меншу вірогідність серйозно захворіти протягом року після виникнення стресової ситуації.

Поняття життєстійкості, запропоноване Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді, поєднує в собі теоретичні основи екзистенційної психології та практичну галузь психології стресоподолання. Термін «hardiness», запроваджений ними, у перекладі з англійської означає «фортеця, витривалість» [44].

С. Мадді, який навчався у Гордона Олпорта та Генрі Мюррея, вивчав цей феномен з позиції цілісного підходу до особистості. Вчення С. Мадді про життєстійкість відповідає його ідеї про особистість, яку він визначає як теорію активації, альтернативну до моделі узгодженості. У цій теорії розглядається різниця (відповідність або невідповідність) рівня активації (психічної напруги) людини між звичайним і насправді необхідним в конкретній ситуації. Під активацією розуміється рівень енергії, що включає як психологічні, так і нейрофізіологічні аспекти [44].

Дослідження С. Мадді та С. Кобейса продемонстрували, що життєстійкість – особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини та відображає три компоненти: залучення, впевненість у можливості контролю за подіями життя і власними вчинками, а

також готовність до ризику.

Залучення (commitment) визначається як переконаність особистості у своїй здатності знаходити корисні аспекти для власного розвитку у різних ситуаціях. Особистість з високим рівнем залучення здатна відчувати радість від своєї діяльності, відчуває свою значущість як частину системи, спрямованої на досягнення певних цілей. Відсутність залучення призводить до відчуття знедоленості та відчуженості, що може сприяти появі пасивності та відчуттю безглуздості власного життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі й у тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль (control) є переконаністю особистості в тому, що вона має прямий вплив на події, що відбуваються, і результати своїх дій та вчинків. Протилежністю до цього є відчуття безпорадності. Людина з розвиненим контролем живе усвідомлено, оскільки самостійно вибирає свій життєвий шлях, ставить собі довгострокові цілі і, досягнувши їх, не зупиняється, а продовжує рухатися до нових досягнень.

Прийняття ризику (challenge) – упевненість людини у тому, що будь-які події, які з нею відбуваються, сприяють її особистісному зростанню за допомогою здобутих знань та досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного. Людина, яка бачить життя як джерело навчання, готова ризикнути і діяти навіть без гарантій успіху, вважаючи прагнення до звичного комфорту та безпеки такими, що обмежують її життя. Прийняття ризику ґрунтується на ідеї розвитку через активне засвоєння досвіду та подальше використання отриманих знань [44].

Якщо всі три компоненти життєстійкості знаходяться на низькому рівні, вірогідність захворіти становить 92,5%. Але навіть якщо високим є тільки один компонент, вірогідність знижується до 71,8%. За високого рівня двох компонентів ймовірність хвороби дорівнює 57,7%. А при високому рівні всіх трьох компонентів можливість захворіти становить всього 1,1% (!!!) [42].

Ці дані говорять про синергетичну взаємодію компонентів життєстійкості в запобіганні стресовим розладам, коли загальний ефект

перевищує суму впливу кожного компонента окремо.

Усі три компоненти життєстійкості: залучення, контроль, прийняття ризику – зміцнюють один одного. Чим більше вони виражені у людини, тим менша ймовірність появи негативних соматичних або психологічних симптомів у ситуації стресу.

Ці компоненти життєстійкості особистості формуються, переважно, у дитинстві та значною мірою залежать від відносин дитини з батьками.

Для їх розвитку необхідні такі умови: прийняття, підтримка, любов та схвалення з боку батьків, а також можливість діяти самостійно.

Тим не менш, ці складові життєстійкості можуть розвиватися і у дорослих. Для людей із сильним компонентом залучення найкращий спосіб знайти цікаве та цінне для себе – брати активну участь у всьому, що відбувається. Почуття відчуження та незадіяності такі люди сприймають як марну витрату життєвого часу та ресурсу.

Люди з сильним почуттям контролю переконані, що їхні зусилля можуть впливати на результати подій, що відбуваються в їхньому житті, завдяки завзятості та самостійності. Для таких людей почуття власного безсилля переживається як марнотратство.

У людей із сильним компонентом прийняття ризику існує прагнення стати мудрішими, навчаючись на власному досвіді, неважливо – позитивний він чи негативний. Вони сприймають як безглузде прагнення до звичного побутового комфорту та безпеки.

Було проведено безліч досліджень життєстійкості, що показують її зв'язок з іншими явищами та властивостями.

Висока життєстійкість пов'язана з високою увагою та креативністю, емоційним інтелектом, схильністю до новаторства, почуттям залученості, оптимізмом, самоефективністю (впевненістю у своїй здатності виконувати певну діяльність), зі шкалами «Великої п'ятірки» (нейротизмом, екстраверсивністю, відвертістю, відкритістю, силою Его, з домінантністю, із соціальною бажаністю та соціальною відповідальністю [31].

Людина з високою життєстійкістю спокійно сприймає невдачі, перероблюючи та використовуючи їхній досвід у своєму житті.

Низька життєстійкість пов'язана з поведінковим синдромом, що обумовлює схильність до серцево-судинних захворювань та міжособистісної конфліктності, а також корелює з показниками депресії, параної, шизофренії, психастенії, дисоціальності, тривожності, залежності.

Низька життєстійкість призводить до використання людиною стратегії уникнення в подоланні стресових ситуацій.

Практична значимість моделі С. Мадді та С. Кобейса у тому, що вони розглядають життєстійкість не як психологічне явище, а як значний внутрішній ресурс, який можна усвідомити і змінити через підтримку свого фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

Отже, у розглянутій концепції життєстійкість набуває особливої значущості та сенсу для людського існування в будь-яких умовах.

На думку Д. А. Леонтьєва, життєстійкість – це якість, що визначається здатністю особистості долати наявні обставини і, зрештою, долати себе. Виховувати людину з дитинства треба так, щоб існувала насиченість повсякденного життя реальним змістом, складовими характеристиками якого він вважає свободу, відповідальність та духовність. Свобода, як частина життєстійкості, розуміється ним як звільнення від причинних залежностей, від минулого та сьогодення, здатність отримувати стимули для своєї поведінки з передбачуваного та запланованого майбутнього, використовуючи їх для досягнення потрібного результату [цит. по 31].

Д. А. Леонтьєв визнає розвиток життєстійкості через особливу форму усвідомленої активності, яка є посередником ціннісного «навіщо», будучи повністю контрольованою самим об'єктом.

Відповідальність, як частина життєстійкості, за Д. А. Леонтьєвим, полягає в усвідомленні людиною власної здатності бути джерелом змін у навколишньому світі та власному житті.

Духовність зрілої особистості, згідно поглядів науковця, є важливою рисою життєстійкості і передбачає вільний вибір із кількох варіантів поведінки, що незалежно від результату вибору збагачує особистість, дозволяє їй створювати альтернативні моделі майбутнього, цим сприяючи вибору і самого майбутнього [цит. по 31].

Американський психолог Г. Олпорт підкреслює соціальний аспект життєстійкості особистості, стверджуючи, що розвиток цієї якості неможливий без контактів з навколишнім світом, що приносить взаємне збагачення. Ядро особистості, згідно з Олпортом, що складається з мотивів діяльності, відіграє ключову роль у формуванні життєстійких якостей.

На думку К. Роджерса, в рамках його «Я-концепції», особистість постає як цілісна та унікальна структура, де власні сили особистості, що є основою життєстійкості, сприяють її розвитку, використанню талантів та можливостей для реалізації власного потенціалу, прогресу суспільства, самопізнання та розуміння своїх переживань. Визначення К. Роджерсом особистості як «повноцінно функціонуючої» дозволяє виокремити індивідуальні здібності до життєстійкості [цит. по 31].

В інтерпретації А. Адлера життєстійкість означає соціальну розвиненість людини, яка постає як зріла особистість, усвідомлюючи, що подолання життєвих проблем потребує співпраці, певної мужності та готовності витратити власну енергію заради добробуту інших людей. Якщо головним для людини є вирішення трьох життєвих питань – діяльності (роботи), дружби та любові (кохання), то можна говорити про неї, як про зрілу реалізовану особистість, що відбулася як суб'єкт.

Одним із способів досягнення життєстійкості, згідно А. Маслоу, можна вважати процес самоактуалізації. Цей процес є доволі тривалим і потребує постійного залучення до роботи над власним зростанням та розвитком здібностей, допомагає актуалізувати життєстійкі якості.

Життєстійкість, за А. Маслоу, це насичений розвиток особистості до повноцінного максимуму її існування. Прагнення до самоповаги, що включає

компетентність, впевненість у досягненнях, незалежність і свободу, а також бажання поваги з боку інших через престиж, визнання та оцінку, є важливими для А. Маслоу ознаками життєстійкості. Задоволення цих потреб дозволяє проявити такі якості життєстійкості, як впевненість, гідність, відкритість та усвідомлення необхідності інших людей та нових ідей.

Підхід К. Юнга до розуміння життєстійкості відображено в його теорії «Самості», що є внутрішнім центром психіки особистості. Інтеграція всіх аспектів душі дозволяє людині відчувати гармонію та цілісність. Принцип життєстійкості полягає в тому, що особистість, використовуючи «Самість» для набуття нових навичок, досягнення цілей та самореалізації, здатна виділятися, не підкоряючись суспільним стандартам [цит. по 31].

Отже, дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених показують, що життєстійкість особистості є певним ресурсом і потенціалом, який може включати різні психологічні властивості і може бути використаний залежно від ситуації. Ця інтегральна психологічна характеристика особистості формується при активній взаємодії з життєвими ситуаціями та здатністю до соціально-психологічної адаптації на основі мінливості власної смислової регуляції.

Можна зробити висновок, що кожна подія в житті студента може розглядатися як чинник, що сприяє розвитку життєстійкості, за допомогою якої він будує свою долю, успішно долаючи труднощі, знаходячи виходи зі складних ситуацій та вміло використовуючи можливості удачі. Це призводить до соціального розвитку особистості, що є ключовим фактором розвитку життєстійкості.

Соціалізація особистості відіграє значну роль, оскільки індивідуальний психічний розвиток особистості є чинником формування індивідуальності, що визначає цінність особистості і свідчить про загальний напрямок її розвитку.

Взаємодія між особистістю та навколишнім світом сприяє формуванню структури життєстійкості людини.

Проте існують причини, що перешкоджають успішній соціалізації особистості, які важливо враховувати для подолання проблем розвитку життєстійкості: 1) нездатність адаптуватися до нових соціальних груп, 2) відсутність розвитку здатності до самоаналізу, 3) невміння адекватно оцінювати соціальні ситуації, 4) використання захисних механізмів поведінки, 5) спотворення в системі цінностей та смислів [8, 15].

Соціальна складова проявляється у прагненні відчувати себе визнаним у групі, самореалізуватися та очікувати позитивної оцінки з боку свого оточення [45]. Це сприяє зміцненню життєстійкості особистості та її соціальної ідентифікації. Згідно С. Мадді, розвиток здібностей до спілкування у майбутніх психологів відіграє ключову роль в успішній соціалізації та формуванні життєстійкості. Для зміцнення життєстійкості особистості майбутнього фахівця важливі як особисті цінності, так і створення ним ескізу майбутнього, що має передіснувати його реальному втіленню [9].

1.3. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя та життєстійкості особистості

Розвиток психології впродовж XX століття характеризується усвідомленням ролі невизначеності у житті особистості і «призначенням» особистості відповідальною як за толерування цього факту, так і за зменшення екзистенційної невизначеності за допомогою власного сенсопородження, щоденних рішень та дій. Необхідність кожної миті знову і знову перевизначати себе нерозривно пов'язана з відчуттямплинності часу і необхідністю структурувати власне теперішнє, майбутнє та переглядати значення минулих подій. У XXI столітті ці тенденції тільки посилюються.

Вагомий внесок в осмислення проблеми невизначеності зробили представники філософського екзистенціалізму Ж.-П. Сартр та Е. Мунье [цит. по 28].

Вивчення невизначеності у психології почалося у 1940-ті. На думку Р.Н. Карлетона та Р.В. Нортон, при аналізі поняття «невизначеність» можна звертатися до таких понять, як ймовірність, відсутність структури, нестача інформації, мінливість, суперечливість та незрозумілість [36].

У роботах Д. Канемана й А. Тверски проаналізовано, як люди покладаються на обмежену кількість евристичних принципів, які спрощують складні завдання оцінки ймовірностей та прогнозування значень величин до більш простих (поверхневих) операцій судження, що призводять до серйозних та систематичних помилок. Невизначеність, за Д. Канеманом, можна розглядати як зовнішню і внутрішню, тобто зовнішній світ або стан нашого знання. Те, як людина оцінюватиме невизначеність (атрибуція невизначеності), у тому числі, залежить від часу. Події минулого частіше асоціюються із власним незнанням (я не мав інформації), а майбутнє – із характеристиками системи (світ складний і непередбачуваний) [10].

Сучасними класиком вивчення ідеї непереборності невизначеності і необхідності справлятися з непередбачуваністю життєвих перипетій є Н. Талеб. Він вперше довів неспроможність наявних способів справлятися з непрогнозованістю життя і ввів в широкий науковий контекст метафору «чорного лебедя». Згідно з Н. Талебом, ми недооцінюємо випадковості і прогнозуємо майбутнє ретроспективно, відштовхуючись від того, що було в минулому. Для Н. Талеба невизначеність, особливо в аспекті непередбачуваності подій, - це частина життя, умова, про яку треба пам'ятати і до якої треба пристосовуватися, розвиваючи таку якість як «антикрихкість». Ця властивість дозволяє вигравати від несподіваних подій більше, ставати кращим, ніж був, проходячи через випробування [цит. по 28].

У сучасній науці природу невизначеності особистості розглядають з різних сторін: аналізують поняття толерантності до невизначеності в реабілітаційній психології (Г.М. Громова) [3], вивчають прояви особистісних особливостей в ситуаціях невизначеності (А.І. Гусєв) [4-6]. досліджують невизначеність у її зв'язку із життєстійкістю (О.А. Чиханцова) [31].

Найбільш активно вивчаються механізми подолання невизначеності (П. Лушин [13]), а в останні роки досить глибоко досліджується толерантність до невизначеності (К. Терещенко, І. Томаржевська, Г. Федоришин, О. Хміляр, С.В. Черевичний, М.О. Швець; А. Барді, С. Баднер, С. Грейнер, С. Крейтлер, Д. МакЛейн, М. Тінан) [24, 26, 27, 28, 29, 32; 33, 35, 38, 41, 46, 49].

Згідно з Оксфордським тлумачним словником з психології, невизначеність є станом переконання, коли людина не зовсім впевнена в собі. Також часто невизначеність розуміють як якесь відкрите завдання, в якому людина, котра виконує його, не знає усієї сукупності чинників та повинна привести декілька гіпотез і тільки потім аналізувати, які з них є найрезультативнішими [цит. по 13].

У західній психології існує три поняття невизначеності: «*Uncertainty*», «*Ambiguity*», «*Indeterminacy*». Відзначається, що до першого поняття в перекладі більше підходить «неясність», до другого «неоднозначність», до третього - «невизначеність» [43].

Невизначеність, як правило розглядається як усвідомлення того, що наші переконання та уявлення про світ не можуть точно передбачити майбутні події в нашому середовищі.

У поведінкових і когнітивних науках невизначеність, переважно, досліджується у межах сфери прийняття рішень, і, отже стосується труднощів передбачити події, які є наслідками інших дій.

У теорії впливу розглядають два основні види невизначеності: очікувану та несподівану. Перша стосується середовищ, в яких наявна інформація є слабким прогностичним фактором майбутніх подій. Однак ненадійність є стабільною і відома. На відміну від несподіваної невизначеності, коли мова йде про ситуацію фундаментальних змін у навколишньому середовищі, щодо яких стають недійсними попередні прогнози.

Відмінність можливості та ймовірності полягає в наступному: можливість – це коли щось в майбутньому реалізується через наші власні дії

та іншим способом реалізуватися не може; ймовірність – коли щось трапляється або не трапляється незалежно від наших власних дій.

Невизначеність як відсутність визначеності, однозначності може бути виявлена в безлічі ситуацій: в повсякденних ситуаціях, в ситуаціях міжособистісної комунікації, при міжособистісній і груповій взаємодії, при вирішенні завдань професійної діяльності, при прийнятті рішень [38].

Можна виділити наступні три взаємопов'язані характеристики ситуації невизначеності. А саме:

а) множинність – суб'єктивна наявність безлічі можливостей, варіативності виборів, рішень та інтерпретацій;

б) непередбачуваність – суб'єктивна неможливість прогнозу її розвитку, невідома ймовірність тих або інших подій, відсутність причинно-наслідкових закономірностей;

в) не контролюваність – суб'єктивна неможливість контролювати розвиток подій, протистояти несподіванкам, передбачати їх.

С. Баднер виділив два фактори, які впливають на поведінку людей в ситуації невизначеності:

- перший – людина не сприймає невизначеність у кожній ситуації. Прогнозовані ситуації чи ті, що легко розуміються, можуть мати для неї низький рівень невизначеності;

- другий – людина відрізняється за ступенем толерантності до невизначеності. Специфічна ситуація може лягти в основу нестерпної невизначеності для однієї людини, коли інша не надає ситуації ніякого значення [35].

Невизначеність у нашому житті може грати не тільки негативну роль, яка полягає у тому, що стан невизначеності може пригнічувати. Позитивна роль цього феномена розвертається у свободі та є джерелом креативності, що дає визначення невизначеності, як дії різних сторін душі у різноманітних напрямках, коли людина не має уявлення, що вибрати і куди рухатись далі.

Невизначеність трактується в науці як ситуація з невідомими змінними, або відносна невідомість того, що відбувається. Також ситуація невизначеності розглядається як наявність неповної інформації щодо того, що відбувається тут і зараз в умовах прийняття рішення. Невизначені ситуації передбачають невизначеність стимулу і необхідність його виокремлення з безліч подібних.

Інші дослідники невизначеність розглядають як ситуації смислового абсурду, що припускають залучення досліджуваних у діяльність, мета якої їм не відома, як ситуації принципової невідомості майбутнього.

Zenasni, F., Besancon, M., & Lubart, T. зазначають, що невизначеність інформативна, бо розширює багато потенційних можливостей, також вона є джерелом творчості, відкриттів і винаходів нового, невідомого й оригінального, а негативні емоційні стани в умовах невизначеності відображають принципову неможливість знаходження єдиного обґрунтованого, самого правильного зі всіх точок зору вибору: вибору єдиного універсального підходу, єдиної цілі, єдиної гіпотези, єдиного методу, єдиного критерію оцінки результату [50].

С. Максименко розглядає невизначеність як стан (процес), що виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ [цит. по 32].

П. Лушин ситуації невизначеності розглядає як перехідні стани, що спонукають особистість переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик. Також він вбачає в ситуаціях невизначеності резерв різноманітних шляхів до розвитку особистості та становлення нової або оновленої ідентичності [13].

Дослідження показують, що серед характеристик ситуації невизначеності можна виділити брак та / або суперечливість інформації (інформаційний аспект) та неможливість контролю, найчастіше суб'єктивного [49].

За словами Т.В. Корнілової, у дослідженнях ухвалення рішень в умовах невизначеності можна помітити прояви інформаційного аспекту. Оцінка представленої інформації – будь вона доступною, ненадійною чи марною – впливає на відчуття невизначеності та швидкість прийняття рішень з боку суб'єкта.

Згідно поглядів Є.П. Белінської, людина може зазнавати наслідків невизначеності на трьох рівнях: у своїй поведінці, емоціях та мисленні.

М. Селігман досліджував вплив невизначеності на поведінку через поняття «вивченої безпорадності». Чинниками відмови від дій в умовах невизначеності можуть бути: наявність негативного та неспілку контрольного досвіду, зовнішня або внутрішня атрибуція неспілку контрольності ситуації, а також індивідуальні відмінності щодо локусу контролю.

Пізніше було визначено низку аспектів, що впливають на активність в умовах невизначеності. Сюди включаються такі чинники, як «минулий досвід подолання труднощів», «висока самооцінка» та «характер соціальної ідентичності особистості» [цит. по 43].

У роботах Є.Т. Соколової досліджуються емоційні наслідки переживання ситуацій невизначеності, на основі чого було розроблено їх класифікацію з розподілом на п'ять типів: перший – характеризується сильною тривогою; другий – тривогою та двозначністю, багатозначністю, суперечливістю інформації, при цьому перевага віддається впорядкованості, передбачуваності і рутині як засобам захисту від невизначеності; третій – характеризується повною непереносимістю невизначеності, що призводить до залежності від оточуючих та конформізму; четвертий – характеризується відсутністю обмежень, що стримують порушення норм та правил; п'ятий – характеризується позитивними переживаннями, які можуть спричинити осмислене перетворення ситуації невизначеності [цит. по 43].

Більшість дослідників виділяють два типи реакцій на невизначену ситуацію: інтерес або цікавість та тривогу або страх [6].

Останнім часом активно досліджується явища толерантності або інтолерантності до невизначеності. На думку К. Стойчевої, поняття «толерантності до невизначеності» використовується в психології для характеристики поведінки окремої людини в неоднозначних ситуаціях [48].

Наприкінці 1940-х років дослідниця Ельза Френкель-Брунсовик уперше запровадила поняття «толерантність до невизначеності» та «інтолерантність до невизначеності». Толерантність до невизначеності передбачає прийняття невизначеності, двозначності та багатозадачності, тоді як інтолерантність до невизначеності означає прагнення до ясності, чіткості та зрозумілості. Після проведення численних досліджень толерантність/інтолерантність до невизначеності почали розглядати як основну рису резилієнтної особистості [37].

У 1962 році С. Баднер визначив інтолерантність до невизначеності як характеристику особистості, котра змушує людину реагувати на нові ситуації як загрозу. У той час як толерантність до невизначеності була описана як якість особистості, здатної сприймати невизначеність із зацікавленістю та відкритістю. Для вивчення цих показників С. Баднер розробив психологічний опитувальник [35]. Він вважав, що основними аспектами невизначеної ситуації є її новизна, складність та нерозв'язність, тому не просто виявити інтолерантність до невизначеності безпосередньо у поведінці, проте це безпосередньо залежить від методів активності та поведінки, обраних особистістю. Пізніше він дійшов висновку, що інтолерантність до невизначеності є складним конструктом, що включає декілька аспектів.

По-перше, ІТН безпосередньо впливає на роботу емоційних та когнітивних систем особистості, а також на соціальні установки, поведінку у суспільстві, переконання та вибір копінг-стратегій.

По-друге, ІНТ визначає «перцептивний апарат» людини, оскільки за її наявності різні особи демонструють ідентичне сприйняття об'єктів.

С. Баднер виділив дві групи характеристик інтолерантної особистості: параметри когнітивного стилю та риси особистості. До першої групи

належать: потреба у визначеності, надання переваг знайомому над незнайомим, ригідність установок, прагнення до категоризації, відкидання всього, що відрізняється від звичного. Серед особистісних рис виділяються: тривожність, ригідність, авторитаризм, тенденція реагувати гнівом на зовнішні об'єкти у ситуації фрустрації, агресивність [35].

Існують три основні підходи до вивчення феномену толерантності / інтолерантності до невизначеності.

Толерантність до невизначеності можна розглядати як рису особистості (С. Баднер, Д. Маклейн, М. Нортон) [35, 36, 46]. Серед прихильників цього підходу можна також назвати таких дослідників, як Д. Рей (1987), Б. Наемі (2009), Д. Джу (2012) та ін. Таке бачення наголошує, що інтолерантність до невизначеності є стійкою в часі якістю, яка може змінитися лише за активної діяльності особистості із самотрансформації та саморозвитку або під впливом нового суб'єктивного досвіду.

Серед вітчизняних дослідників варто згадати І.В. Томаржевську, яка розглядає толерантність до невизначеності як соціально-психологічну установку, що включає афективні, когнітивні та поведінкові компоненти. Когнітивний компонент визначає рівень усвідомлення невизначеності у ситуації; афективний – усвідомлювані (або несвідомі) переживання невизначеності навколишнього світу; поведінковий – є реакцією на невизначеність [26].

Представники другого підходу розглядають толерантність / інтолерантність до невизначеності як динамічну характеристику.

В. Д. Рома вказує на можливість розвитку толерантності до невизначеності, оскільки неоднозначність та велика кількість завдань є характерними рисами навчання та професійної діяльності особистості в сучасному суспільстві. Є. В. Вапенстад стверджує, що толерантність до невизначеності може розвиватися у процесі психотерапії.

Згідно з дослідженнями Л. Каїса та Д. Макколлума з віком зменшується толерантність до невизначеності. Збільшення життєвого досвіду призводить

до скорочення кількості невизначених і неоднозначних ситуацій, проте прагнення уникнути нового досвіду через бажання до стабільності, консерватизму психологічних позицій у результаті знижує толерантність до невизначеності. Інші вчені розглядають толерантність до невизначеності як метакогнітивну навичку.

Згідно з дослідженнями К. Меренлуото та Е. Летінен, здатність справлятися з новими невизначеними та неоднозначними ситуаціями залежить від того, наскільки особистість може використовувати метакогнітивні навички для вирішення протиріч, перегляду інформації, що надходить, і вибору адекватного способу реагування [цит. по 39].

У роботі К. Стойчевої, було проаналізовано зв'язок між толерантністю до невизначеності та креативністю. Результати вказують на те, що високий рівень толерантності до невизначеності сприяє генерації ідей та креативному підходу до вирішення завдань. Дослідження також виявило зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та відчуттям тривоги, а також між толерантністю до невизначеності та готовністю до нових досвідів [48].

Згідно С. Баднеру, молоді люди віком від 20 до 35 років характеризуються середнім рівнем толерантності до невизначеності та високим рівнем інтолерантності. У цей період також спостерігаються прояви інтолерантності у міжособистісних відносинах, оскільки молоді люди прагнуть ясності та контролю, відчуваючи дискомфорт при невизначеності у спілкуванні з іншими [35].

Дослідження М.О. Швець доводять, що толерантність до невизначеності позитивно впливає на психологічний добробут людини [32].

У роботах Гусєва А.І. був виявлений взаємозв'язок між толерантністю / інтолерантністю до невизначеності і стратегіями поведінки. Дослідник встановив, що інтолерантність до невизначеності корелює з такими особистісними характеристиками, як рівень тривожності, впевненість у собі та загальне осмислене уявлення про життя; визначає стратегії стресоподолання [4-6].

У роботі Громової Г.М. було виявлено взаємозв'язок між інтолерантністю до невизначеності та депресією в учасників бойових дій [3].

Також було вивчено взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та ставленням до навчання. У дослідженні Павленко Г.В. було показано, що студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності ставляться до проєктної діяльності як до більш невизначеної (вони більш відкриті для складної інформації), на відміну від студентів з низьким рівнем толерантності, які мають труднощі з розумінням невизначеності [16].

Таким чином, толерантність до невизначеності є багаторівневим та багатовимірним особистісним конструктом, який може бути віднесений до інтегральних характеристик особистості. Невизначеністю можна назвати ситуацію, в якій через нестачу або перевантаженість інформацією, особистість стає невпевненою у своїх подальших діях та не може вирішити, яке саме рішення їй обрати. Невизначеність може призводити не тільки до стану невпевненості, а також провокувати розгубленість і зниження рівня психологічного благополуччя та резилієнтності особистості, негативно впливати на якість її життя.

Студенти з високою толерантністю до невизначеності успішно діють у незвичних умовах, беруть на себе відповідальність у ситуаціях, коли доступ до надійних джерел інформації обмежений. У таких ситуаціях здобувачі вищої освіти знаходять можливості для розвитку своїх навичок та здібностей, а не витрачають ресурс на марні переживання та порожні рефлексії.

Висновки до розділу 1

На підставі проведеного теоретичного аналізу фахової літератури встановлено наступне:

1. *Психологічне благополуччя* відіграє ключову роль у житті людини, охоплюючи не тільки емоційний стан, але й загальну якість життя, задоволення від різних його аспектів та здатність ефективно справлятися зі стресом і труднощами. Психологічне благополуччя сприяє гармонії у фізичному, емоційному та соціальному вимірах життя, високий рівень цього благополуччя дозволяє легше долати стрес, тривожні стани та депресію, досягати особистих цілей і розвивати свій потенціал, крім того, воно може позитивно впливати на продуктивність будь-якої діяльності, творчі здібності та успішність у кар'єрі.

Забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді має бути комплексним і включати розвиток емоційної стабільності, підтримку когнітивної активності, сприяння соціальним зв'язкам та особистісному зростанню. Для поліпшення психологічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни важливо впроваджувати програми академічної підтримки, навчати конструктивним копінг-стратегіям і забезпечувати можливості для поступової адаптації до нових умов навчання.

2. *Життєстійкість* – це якість особистості, що проявляється у певних обставинах та відображає психологічну здатність людини долати стресові ситуації та підтримувати високий рівень фізичного здоров'я і психологічного благополуччя.

Від того, як особистість сприймає зміни, і наскільки вона здатна використовувати внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів в ситуаціях невизначеності, залежить її резилієнтність.

Згідно з дослідженнями С. Мадді, життєстійкість - це складний конструкт, що складається з трьох елементів: залучення, контролю та здатності приймати ризик.

Актуальність дослідження життєстійкості у студентів-бакалаврів зростає не тільки через війну, а ще й тому, що у юності – віці початку самостійного життя – відбуваються величезні соціально-психологічні зміни, які можуть викликати стрес та асоційовані з ним розлади.

Життєстійкість у здобувачів вищої освіти проявляється через постійне прагнення до досягнення поставлених цілей, уміння справлятися з труднощами та викликами, збереження оптимізму та впевненості у своїх силах, а також готовність до саморозвитку та самовдосконалення.

Студенти, які мають високу життєстійкість, часто краще справляються з навчальним навантаженням, стресом війни і міжособистісними проблемами, які можуть виникати на шляху до психологічного благополуччя та успішної реалізації у професійній сфері після отримання освіти.

3. *Толерантність до невизначеності* – соціально-психологічна установка, у якій невизначені і неоднозначні ситуації сприймаються як цікаві і навіть бажані. *Інтолерантність до невизначеності* – це, навпаки, налаштованість на переживання небезпеки та загрози.

В узагальненому вигляді толерантність до невизначеності має такі характерні риси: потяг до невизначених ситуацій; почуття комфорту у момент перебування у невизначеній ситуації; сприймання невизначених ситуацій як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо є невідомими усі фактори та можливі наслідки при ухваленні рішення; здатність приймати конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях; здатність опиратись відсутності зв'язку та логіки в інформації що надходить; здатність приймати невідоме; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючі до розвитку і самовдосконалення; готовність пристосуватись до змінної або невизначеної ситуації.

Толерантність до невизначеності проявляється у студентському житті через готовність здобувачів освіти приймати та адаптуватися до нових і несподіваних ситуацій.

Студенти, які є толерантними до невизначеності, здатні приймати ризики, шукати нові можливості та вчитися на своїх помилках. Вони можуть легше адаптуватися до нових умов навчання, не втрачаючи ентузіазму та мотивації. Такі студенти можуть краще впоратися зі стресом та тиском, оскільки вони не бояться невизначеності та готові шукати рішення у різноманітних ситуаціях. Вони можуть бути лідерами у групових проєктах та сприяти розвитку творчого мислення й інновацій.

Психологічний сенс цієї якості у тому, що толерантні люди зазвичай готові реагувати на події різноманітними способами. На відміну від інтолерантних осіб, які часто сприймають складні, змінні або незвичні ситуації як загрозливі, що призводить до посилення відчуття дискомфорту через брак інформації або її неоднозначність.

Отже, високий рівень толерантності до невизначеності у здобувачів вищої освіти може сприяти їх особистісному зростанню, розвитку необхідних професійних навичок і фахових компетенцій та успішній побудові кар'єри навіть в умовах війни.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Обґрунтування методики та процедура дослідження

Дослідження було проведено з використанням Google-форм і тривало з вересня 2024 року до жовтня 2025 року. Участь в опитуванні була анонімною та добровільною. У дослідженні взяла участь 51 особа віком від 18 до 22 років. Респондентами були здобувачі освіти (бакалаври), які навчаються в Криворізькому державному педагогічному університеті на спеціальності 053 Психологія.

У дослідженні було використано такі психодіагностичні **методики**:

- Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (WEMWBS) : https://www.eztests.xyz/tests/personality_wemwbs/ ;
- Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація: Д.А. Леонтьєв, Е.І. Расказова);
- Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна, MSTAT-I (адаптація: Є.Г. Луковицької);

1. ***Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург*** (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) – це інструмент, розроблений для вимірювання психічного благополуччя особистості.

WEMWBS складається з 14 висловлювань, що відображають думки та почуття респондента протягом останнього тижня. Учасники оцінюють кожне висловлювання за п'ятибальною шкалою.

Ця шкала була розроблена з метою забезпечення корисного та надійного інструмента для моніторингу психічного благополуччя в популяції, а також для оцінки впливу різноманітних інтервенцій на психічне здоров'я.

Дослідження показали, що WEMWBS підходить для використання в різних вікових, культурних та демографічних групах, зокрема підлітків, дорослих та літніх людей. Розробкою цього нового показника керувала професор Сара Стюарт-Браун за підтримки професора Стівена Платта з Единбурзького університету.

Шкала проста в застосуванні, що робить її зручною для використання в різних умовах, як у дослідницьких проєктах, так і в клінічній практиці, її можна використовувати як індивідуально, так і в груповому опитуванні. Вона показує високий рівень внутрішньої узгодженості та кореляції з іншими психологічними тестами й охоплює позитивні аспекти емоційного здоров'я та психосоціальної функціональності, такі як впевненість, задоволення від життя, здатність до самовираження та почуття гармонії.

Вона використовується для оцінки впливу різних інтервенцій на психічне здоров'я, зокрема програм, спрямованих на зменшення стресу, поліпшення емоційного благополуччя, фізичну активність, медитацію, соціальну взаємодію тощо. Її результати дозволяють оцінити зміни в психічному здоров'ї протягом певного періоду, наприклад, до та після проведення тренінгової або терапевтичної роботи. Інтерпретація результатів:

14-28 балів – низький рівень психічного благополуччя;

29-42 балів – середній рівень психічного благополуччя;

43-70 балів – високий рівень психічного благополуччя.

2. *Тест життєстійкості С. Мадді* (в адаптації Д.А. Леонтєва та Є.І. Расказової). Цей опитувальник є адаптацією англomовного опитувальника Hardiness Survey, який був створений в 1984 році й апробований американським психологом.

У процесі дослідження використовувався оригінальний варіант адаптації, виконаний Є.І. Расказовою та Д.А. Леонтєвим. Під час проведення опитування учасникам пропонувалося оцінити кожне з 45 тверджень, висловлюючи свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою Лайкерта («ні», «швидше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»).

Результати обробки засновані на присвоєнні балів від 0 до 3 (бали можуть бути інтерпретовані як прямі або зворотні) за трьома аспектами: залучення, контроль, прийняття ризику.

Загальна життєстійкість визначається як загальна сума балів, одержаних за цими шкалами. Мета обробки результатів – виявити індивідуальний рівень життєстійкості за підсумковим балом. Дослідження С. Мадді та його колег підтвердили узгодженість опитувальника та його надійність – стійкість [44].

3. Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (в адаптації Є.Г. Луковицької). Цей опитувальник був створений для вимірювання схильності особистості до жорсткої регламентації та повної популяризації подій, або до відкритості та невизначеності.

Він був розроблений Д. Маклейном в 1993 році під назвою Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I (MSTAT-I), а в 1998 році вперше переведений та адаптований Є.Г. Луковицькою [46]. Опитувальник MSTAT-I – це набір з 22 тверджень, на які досліджуванним пропонується дати одну відповідь за шкалою від 1 (повна згода) до 7 (цілком не згоден). При цьому нейтральна відповідь 4 означає «важко відповісти». Кожна відповідь оцінюється у балах.

Для оцінки рівня толерантності до невизначеності необхідно скласти чисельні значення відповідей на прямі пункти і відняти з цієї суми значення відповідей на зворотні пункти. Негативний результат вказує на те, що людина відчуває дискомфорт у складних, неоднозначних ситуаціях, боїться невідомості та прагне до чіткості та однозначності, часто вдаючись до спрощення реальності. Позитивний результат, навпаки, свідчить про прийняття складності та невизначеності навколишнього світу, така людина зазвичай підходить до проблем творчо, без стереотипів.

Результати досліджень підтверджують достовірність та валідність шкали загальної толерантності до невизначеності. Виділені субшкали дозволяють підходити до цього конструкту більш диференційовано [4].

2.2. Аналіз та обговорення результатів емпіричної діагностики

2.2.1. Описова статистика

У таблиці 1 відображені дані емпіричного дослідження з усіх досліджених параметрів життестійкості толерантності-інтолерантності до невизначеності. Представлені значення середнього та стандартного відхилення, а також значення асиметрії та ексцесу.

Таблиця 1

Описова статистика

Методика	Шкала	Середнє	Стандарт- не відхилен- ня	Асиметрія	Ексцес
Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург	низький рівень	18.75	4.72	-0.12	-0.34
	середній рівень	32.27	5.84	0.07	-0.38
	високий рівень	55.44	3.96	-0.04	0.72
Тест життестійкості С. Мадді	Життестійкість	74.93	19.72	0.003	0.06
	Залученість	31.42	9.24	0.01	-0.29
	Контроль	26.43	7.56	-0.05	0.66
	Прийняття ризику	16.74	5.13	-0.27	-0.49
Шкала толерантності до невизначеності, MSTAT-I	Шкала толерантності до невизначеності	93.03	17.90	-0.12	0.53
	Перевага невизначеності	49.30	9.70	-0.17	0.35
	Толерантність до невизначеності	43.73	11.03	0.06	-0.23
	Ставлення до новизни	12.03	3.29	-0.07	-0.10
	Ставлення до складних завдань	31.41	7.55	-0.45	1.05
	Ставлення до невизначених ситуацій	37.03	8.52	0.04	0.29

З представленої таблиці видно, що показники деяких параметрів перевищують критичні значення асиметрії та ексцесу. Отже, розподіл значень відрізняється від нормального. З іншого боку, показники асиметрії переважно негативні. З цього випливає, що за цими параметрами переважають значення вище середнього. Негативні значення за показником ексцес свідчать про плосковершинний розподіл.

Враховуючи, що розподіл відрізняється від нормального, згідно рекомендацій таких авторів, як Петровська І.Р. та Островська К.О. [17], необхідно застосовувати інструменти непараметричної статистики, тому було ухвалено рішення використовувати для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними параметрами коефіцієнт кореляції Спірмена.

За результатами *Шкали психічного благополуччя Ворик-Единбург* було визначено, що 70% (36 осіб) респондентів мають високий рівень психічного благополуччя; 24% (12 осіб) – середній і 6% (3 особи) – низький (n=51).

За результатами *Тесту життєстійкості С. Мадді* з'ясувалося, що тільки 12% (6 осіб) з-поміж опитаних здобувачів вищої освіти мають високий рівень життєстійкості, що сприяє отриманню ними задоволення від усього, що вони роблять, оскільки вони здатні знайти те, що їм цікаво, навіть у рутинній роботі.

Переважає більшість – 63% (32 особи) студентів-бакалаврів мають середній рівень життєстійкості, що сприяє їх успішній адаптації та подоланню стресових ситуацій, якими рясніє навчання в університеті в умовах війни.

Прикро, але 25% (13 осіб) з-поміж майбутніх психологів мають низький рівень життєстійкості, що свідчить про їхню вразливість до впливу різних труднощів, вищий ризик розвитку соматичних захворювань та депресій [45].

Середнє значення за параметром «Залученість» в опитаних студентів становить 32 бали, що для цієї шкали вважається нормою. Студенти, у яких розвинений компонент залучення, отримують задоволення від освітнього процесу. Вони мають впевненість у тому, що краще залишатися залученим навіть у неприємних та важких ситуаціях для того, щоб бути в курсі подій, ніж бути осторонь; перебувають постійно в контакті з оточуючими людьми та присвячують максимум своїх зусиль, часу та уваги тій діяльності, яку вони на даний момент виконують.

За шкалою «Контроль» середнє значення становить 27 балів. Такі студенти відчують, що самі обирають свою діяльність та свій шлях; вони вірять, що їхні зусилля дозволять вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Якщо ситуація не підвладна жодному впливу, то такі студенти здатні прийняти її як є, змінюючи своє ставлення та переоцінюючи те, що відбувається.

Середнє значення за шкалою «Прийняття ризику» в опитаних здобувачів вищої освіти становить 17 балів. Це означає, що студенти-психологи сприймають будь-які події як джерело досвіду, неважливо, позитивного чи негативного, який сприяє їхньому розвитку. Вони готові ухвалювати рішення і діяти навіть без гарантованого успіху.

За результатами *Шкали толерантності до невизначеності Д. Маклейна*, зокрема, за параметрами «Шкала толерантності до невизначеності», «Перевага невизначеності», «Толерантність до невизначеності», «Ставлення до невизначених ситуацій» було отримано усереднені показники, що свідчать про позитивне ставлення студентів бакалаврату до невизначених ситуацій, їхню схильність розглядати себе як активних учасників свого життя та контролювати його; вони оптимістично оцінюють свої успіхи та невдачі, а також вірять у свої шанси на успіх у майбутньому.

Середнє значення за параметром «Ставлення до новизни» в опитаних студентів також становить 13 балів, що для цієї шкали вважається нормою. Можна сказати, що такі студенти прагнуть до новизни та оригінальності, готові знаходити нестандартні рішення та йти до мети унікальними шляхами, схильні до виходу за межі стандартів та стереотипів.

2.2.2. Результати кореляційного аналізу

Для вирішення завдань кореляційного аналізу використовувалася програма статистичної обробки SPSS – 17. Розподіл показників не відповідає нормальному, тому для обробки даних застосовувався непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена.

У таблиці 2 наведено результати розрахунків кореляційного аналізу життєстійкості та толерантності до невизначеності.

Таблиця 2

**Коефіцієнти кореляції Спірмена між показниками
толерантності до невизначеності та компонентами життєстійкості
у студентів-психологів (n=51)**

Шкали	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Толерантність до невизначеності	0.14	0.13	0.01	0.37**
Інтолерантність до невизначеності	0.20	0.22	0.24	-0.014
Міжособистісна інтолерантність до невизначеності	-0.41**	-0.34*	-0.54**	-0.32*

*Примітка – $p \leq 0,05$

**Примітка – $p \leq 0,01$

З таблиці 2 видно, що толерантність до невизначеності позитивно корелює з прийняттям ризику, тобто чим вище у студентів-психологів толерантність до невизначеності, тим більше вони готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху. Цей взаємозв'язок можна пояснити тим, що здобувачі вищої освіти хочуть розвиватися через активне засвоєння знань з досвіду та подальше їх використання в житті.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності негативно корелює з життєстійкістю. Це може означати, що прагнення студентів-бакалаврів до ясності та контролю у міжособистісних відносинах негативно впливає на те, як вони справляються зі стресовими ситуаціями, а також те, що майбутні психологи можуть відчувати занепокоєння та тривогу у встановленні міжособистісних відносин.

Також міжособистісна інтолерантність до невизначеності негативно корелює із залученням. Тобто чим нижча міжособистісна інтолерантність до невизначеності, тим нижча залученість. Цей взаємозв'язок може пояснюватися тим, що дискомфорт здобувачів вищої освіти у разі невизначеності відносин з іншими може породжувати відчуття відторгнення, покинутості та неприйняття.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності має негативний зв'язок із контролем, що може бути пов'язане з навчанням студентів аналізувати різні соціальні ситуації та вибудовувати комунікації з різними людьми, які часто є неоднозначними та невизначеними. У процесі навчання бакалаврам психології доводиться зіштовхуватись із різними точками зору, думками та перспективами, а це, в свою чергу, впливає на посилений контроль.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності також негативно корелює з прийняттям ризику. Тобто, чим нижча МІТН, тим менше студенти ризикують. Ми пояснюємо це тим, що невпевненість, сором'язливість або тривожність щодо встановлення зв'язків із людьми можуть породжувати страх у встановленні нових контактів.

Для вивчення зв'язку толерантності до невизначеності, інтолерантності до невизначеності та міжособистісної інтолерантності до невизначеності з такими показниками, як перевага невизначеності, ставлення до новизни, ставлення до складних завдань та ставлення до невизначених ситуацій ми також використали непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена.

У таблиці 3 подано результати розрахунків.

Таблиця 3

**Коефіцієнти кореляції Спірмена
між показниками толерантності до невизначеності
у студентів-психологів (n=51)**

Шкали	Толерантність до невизначеності	Інтолерантність до невизначеності	Міжособистісна інтолерантність до невизначеності
Шкала толерантності до невизначеності	0.41**	-0.01	-0.51**
Перевага невизначеності	0.37**	0.06	-0.27
Толерантність до невизначеності	0.33*	-0.06	-0.50**
Ставлення до новизни	0.23	0.01	-0.25
Ставлення до складних завдань	0.47**	0.09	-0.44**
Ставлення до невизначених ситуацій	0.37**	-0.05	-0.52**

*Примітка – $p \leq 0,05$

**Примітка – $p \leq 0,01$

З даних таблиці 3 видно, що досліджувані демонструють негативну кореляцію між парметрами «Шкала толерантності до невизначеності» та «Міжособистісна інтолерантність до невизначеності». Тобто чим менш студенти-бакалаври толерантні до невизначеності, тим складніше їм долати проблеми, що виникають у контакті з іншими людьми.

Даний взаємозв'язок може пояснюватися тим, що майбутні психологи, наприклад, можуть відчувати амбівалентні почуття по відношенню до іншої людини, або мати невеликий обсяг інформації про людину, що може викликати тривогу і труднощі у встановленні контакту. З огляду на те, що наш регіон у цілому і місто зокрема прийняли дуже багато внутрішньо-переміщених осіб, припущення про амбівалентність почуттів у ставленні до них цілком вірогідне.

Існує позитивний взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та ставленням до складних завдань. Тобто, чим вища толерантність до невизначеності, тим складнішим завданням надають перевагу здобувачі вищої освіти. Також це може свідчити про їхнє бажання мати академічну свободу, самостійність та прагнення до виходу за межі конвенційних норм.

Існує негативний взаємозв'язок між міжособистісною інтолерантністю до невизначеності та ставленням до складних завдань. Цей взаємозв'язок можна пояснити тим, що студентам важко перебувати у складних ситуаціях невизначеності.

Існує позитивний взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та ставленням до невизначених ситуацій. Тобто чим вища толерантність до невизначеності, тим спокійніше студенти ставляться до невизначених ситуацій. Це може бути пов'язано з тим, що студенти прагнуть змін, новизни та оригінальності.

Існує негативний взаємозв'язок між міжособистісною інтолерантністю до невизначеності та ставленням до невизначених ситуацій. Даний взаємозв'язок може пояснюватися тим, що майбутні психологи можуть відчувати занепокоєння і невпевненість у собі при зіткненні з невизначеністю

у вибудовуванні міжособистісних стосунків. Вони можуть виявляти схильність до контролю за ситуацією та прагнути до передбачуваності.

Для дослідження зв'язку між толерантністю до невизначеності, ставленням до новизни, перевагою невизначеності, ставленням до складних завдань, ставленням до невизначених ситуацій та їх впливом на компоненти життєстійкості також використовувався непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена.

У таблиці 4 подано результати розрахунків.

Таблиця 4

**Коефіцієнти кореляції Спірмена
між показниками толерантності до невизначеності та життєстійкості
у студентів-психологів (n=51)**

Шкали	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Шкала толерантності до невизначеності	0.51**	0.45**	0.48**	0.49**
Перевага невизначеності	0.21	0.16	0.24	0.21
Толерантність до невизначеності	0.59**	0.53**	0.52**	0.57**
Ставлення до новизни	0.32	0.29*	0.29*	0.26
Ставлення до складних завдань	0.47**	0.43**	0.39**	0.48**
Ставлення до невизначених ситуацій	0.45**	0.39**	0.45**	0.43**

*Примітка – $p \leq 0,05$

**Примітка – $p \leq 0,01$

З даних таблиці 4 можна зробити висновок, що в емпіричній вибірці студентів-бакалаврів спостерігається позитивний взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та життєстійкістю. Це означає, що здатність студентів справлятися з невизначеністю підвищує їхній рівень життєстійкості. Студенти, які вміють приймати невідомість та адаптуватися до змін, швидше за все, будуть більш впевнено та ефективно реагувати на життєві виклики та труднощі. Також студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності можуть виявляти значну гнучкість та відкритість до нових ідей і досвіду, що також може сприяти їхній життєстійкості. Тому розвиток обох цих якостей може бути важливим в контексті розробки програм психологічного супроводу для студентів, щоб озброїти їх навичками успішно справлятися з викликами навчання, кар'єри та особистого життя в умовах війни.

Існує позитивний взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та залученістю. Це може бути пов'язано з тим, що студенти-психологи часто працюють з текстами, теоріями, концепціями, які можуть бути відкритими для інтерпретації та різних точок зору. Вони більш підготовлені до роботи з невизначеністю, оскільки вивчають мистецтво психоаналізу та аналізу нарративів, розвивають критичне і клінічне мислення, опрацьовують різні джерела інформації.

Дані таблиці 4 свідчать також про позитивний зв'язок між толерантністю до невизначеності та контролем. Це означає, що студенти відчують, що вони самі вибирають власну діяльність, незважаючи на невизначеність майбутніх перспектив.

Наявний позитивний зв'язок між толерантністю до невизначеності та ухваленням ризику. Це означає, що здобувачі освіти усвідомлюють важливість продовжувати навчання навіть без гарантій його успішного завершення

Виявлено позитивний взаємозв'язок між ставленням до новизни та життєстійкістю. Це може бути пов'язано з тим, що опитані студенти позитивно ставляться до новизни, готові до випробувань та викликів, які можуть виникнути у навчальному або професійному середовищі. Вони схильні до засвоєння інноваційних методів та ідей, а також до прийняття ризику у житті та навчанні.

Існує позитивний взаємозв'язок між ставленням до новизни та залученням. Це може бути пов'язано з тим, що студенти-психологи після завершення бакалаврату часто йдуть працювати в суміжні з психологією галузі освіти, журналістики, маркетингу, культури або мистецтва. Як правило, ці сфери вимагають постійного розвитку та засвоєння нових знань. Це не дає їм занудьгувати, і залучені студенти отримують задоволення від власної діяльності.

Існує позитивний взаємозв'язок між ставленням до новизни та контролем, який пояснюється тим, що здатність приймати нові ідеї, відчуття та досвід часто потребує відкритості та готовності до змін, а також впевненості у власних силах та здібностях.

Виявлено позитивний взаємозв'язок між життєстійкістю та ставленням до складних завдань. Студенти з високим рівнем життєстійкості зазвичай мають здатність долати труднощі і прагнуть досягти поставлених цілей, у тому числі, й у вирішенні складних завдань. Такі студенти наполегливіші, впевнені у своїх силах і готові до труднощів, які можуть виникнути на шляху до досягнення мети. Вони не бояться випробувань і не здаються за перших труднощів, а навпаки, використовують їх, як стимул для розвитку та самовдосконалення.

Існує позитивний взаємозв'язок між залученням та ставленням до складних завдань. Це може бути пов'язано з тим, що студенти, які залучені до навчального процесу, зазвичай більш мотивовані та зацікавлені у досягненні академічних цілей. Вони більш відкриті до нових знань, готові до саморозвитку і постійно прагнуть до вдосконалень та покращень. Такі

здобувачі вищої освіти сприймають складні завдання як виклик, що допомагає їм розвиватися та зростати як особистість.

Емпіричні дані свідчать також про позитивний взаємозв'язок між контролем та ставленням до складних завдань. Тобто чим вище у студентів контроль, тим успішніше вони справляються зі складними завданнями і досягають поставлених цілей. Це може бути пов'язано з тим, що студенти, які мають високий рівень контролю, зазвичай більш наполегливі, відповідальні і готові приймати рішення, необхідні для успішного вирішення складних завдань.

Виявлено позитивний взаємозв'язок між прийняттям ризику та ставленням до складних завдань. Тобто, студенти бачать у складних завданнях можливість для зростання та розвитку, а не перешкоду або загрозу. Це може бути пов'язано з тим, що такі студенти зазвичай більш відкриті до нових ідей, готові до експериментів та не бояться застосовувати нестандартні підходи до вирішення проблем. Вони бачать у складних завданнях можливість для саморозвитку та вдосконалення своїх навичок.

Підтверджено позитивний взаємозв'язок між життєстійкістю та ставленням до невизначених ситуацій. Тобто, чим вища життєстійкість, тим ефективніше студенти справляються з несподіванками, стресом та невизначеністю в освітньому та життєвому середовищі. Це може бути пов'язано з тим, що у таких студентів розвинені конструктивні стратегії стресоподолання, впевненість у власних силах та здатність адаптуватися до змін. Вони більш гнучкі та відкриті до нових викликів, що допомагає їм успішно долати труднощі та знаходити рішення у складних ситуаціях.

Існує позитивний взаємозв'язок між залученням та ставленням до невизначених ситуацій. Тобто, чим вищий ступінь залучення студентів-психологів до навчального процесу та життєвих ситуацій, тим більше вони готові до прийняття невизначеності та успішного вирішення складних завдань. Це може бути пов'язано з тим, що студенти зі значною залученістю майже завжди більш мотивовані до досягнення успіху, працьовиті та

винахідливі. Вони прагнуть занурюватися у навчальний процес, шукати нові можливості для розвитку. Студенти, які готові відповідально ставитися до навчального процесу, брати активну участь у громадських подіях та прагнуть до досягнень, зазвичай, успішніше справляються з невизначеністю, знаходять рішення у складних ситуаціях і готові до подолання труднощів.

Існує позитивний взаємозв'язок між контролем та ставленням до невизначених ситуацій. Тобто, чим вищий у студентів контроль над власним життям, тим краще вони сприймають невизначеність. Це може бути пов'язане з тим, що студенти відчують, що можуть впливати на своє життя і тому можуть бути впевненішими в собі та здатними адаптуватися до невизначених ситуацій. Студенти з високим рівнем контролю зазвичай виявляють більш позитивне ставлення до невизначених ситуацій, ніж ті, у кого рівень контролю низький. Такі студенти можуть сприймати невизначеність як виклик, як можливість для зростання та навчання, оскільки вони вірять у свої здібності впоратися із ситуацією.

Виявлено позитивний зв'язок між прийняттям ризику та ставленням до невизначених ситуацій. Тобто, чим вищий у студентів рівень прийняття ризику, тим більше вони готові до зіткнення з невизначеністю та розкриття нових можливостей. Цей взаємозв'язок може пояснюватися тим, що студенти, які більш відкриті до ризику, часто шукають нові способи вирішення проблем, роблять сміливі кроки, досліджують нові галузі та готові до експериментів. Ставлення до невизначених ситуацій у студентів, які беруть ризику, зазвичай позитивніше. Вони вбачають у невизначеності можливість для зростання, навчання та досягнення нових результатів. Такі студенти можуть відчувати хвилювання та азарт від зіткнення з новими викликами та готові приймати потенційні ризику, впевнені у своїй спроможності впоратися з ними.

Отже, результати кореляційного аналізу показали наявність достовірного зв'язку між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності у здобувачів вищої освіти (бакалаврів) з вибірки дослідження.

Висновки до розділу 2

У процесі емпіричного дослідження було виявлено, що за результатами «Шкали психічного благополуччя Ворик-Единбург» з 51 опитаного студента 70% (36 осіб) респондентів мають високий рівень психічного благополуччя; 24% (12 осіб) – середній і 6% (3 особи) – низький.

За результатами «Тесту життєстійкості С. Мадді» з'ясувалося, що тільки 12% (6 осіб) з-поміж опитаних здобувачів вищої освіти мають високий рівень життєстійкості, що сприяє отриманню ними задоволення від усього, що вони роблять, оскільки вони здатні знайти те, що їм цікаво, навіть у рутинній роботі. Переважна більшість – 63% (32 особи) студентів-бакалаврів мають середній рівень життєстійкості, що сприяє їх успішній адаптації та подоланню стресових ситуацій, якими рясніє навчання в університеті в умовах війни. Прикро, але 25% (13 осіб) з-поміж майбутніх психологів мають низький рівень життєстійкості, що свідчить про їхню вразливість до впливу різних труднощів, вищий ризик розвитку соматичних захворювань та депресій.

За результатами «Шкали толерантності до невизначеності Д. Маклейна» було отримано усереднені показники, що свідчать про позитивне ставлення студентів бакалаврату до невизначених ситуацій, їхню схильність розглядати себе як активних учасників власного життя та здатність контролювати його; майбутні психологи оптимістично оцінюють свої досягнення та невдачі, а також вірять у свої шанси на успіх у майбутньому.

Результати кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту Спірмена показали наявність достовірного зв'язку між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності у здобувачів вищої освіти (бакалаврів) спеціальності 053 Психологія з вибірки дослідження.

Оскільки значна частина опитаних студентів 25% (13 осіб) продемонстрували низькі діагностичні показники, ми вирішили запропонувати їм тренінг розвитку толерантності до невизначеності.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Структура тренінгу

З метою оптимізації показників психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти (бакалаврів) було використано методичну розробку Кіри Терещенко та Володимира Івкіна «Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни» [25] в авторській модифікації.

Розглянемо зміст та структуру тренінгу розвитку толерантності до невизначеності як ресурсу психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти (бакалаврів) в умовах війни.

Мета тренінгу: розвиток толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя студентів в умовах війни.

Завдання тренінгу:

1) Засвоєння студентами-бакалаврами знань про зміст та структуру толерантності до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я й благополуччя в умовах війни.

2) Оволодіння здобувачами вищої освіти методами діагностики толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

3) Формування умінь та навичок, необхідних для розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців для забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

Загальний дизайн тренінгу. Тренінг складається зі вступу, основної частини та завершальної частини.

У структуру тренінгу входять три тренінгові сесії (табл.1).

У рамках технологічного підходу (Карамушка, 2022 [11]) кожна тренінгова сесія включає такі компоненти: *інформаційно-смісловий, діагностичний та корекційно-розвивальний*.

У ході проведення тренінгової сесії використовуються такі організаційно-спрямовуючі та змістовно-сміслові інтерактивні техніки (Карамушка, 2022 [11]): «криголами», робота в малих групах, робота в парах, міні-лекції, групові дискусії, «мозкові штурми», метод незавершених речень, творчі завдання, проєкти та ін.

У структурі тренінгу авторські інтерактивні техніки наведено без посилань, запозичені техніки – з відповідними посиланнями.

Тривалість тренінгу. Тренінг розрахований на 16 годин, з яких 2 години відведено на вступ, по 4 години – на кожную тематичну сесію та 2 години – на підведення підсумків.

Таблиця 5

**Структура тренінгу розвитку толерантності до невизначеності
як ресурсу психологічного благополуччя
здобувачів вищої освіти (бакалаврів) в умовах війни**

Структура тренінгу	Приклади вправ	Кількість годин
Вступ	Криголам «Знайомство» Криголам «Невизначеність» Групове обговорення: «Правила та принципи тренінгу». Вправа «Броунівський рух» (модифікація) (Главник & Бевз, 2005)	2
Тренінгова сесія 1. Сутність феномену толерантності до невизначеності	Психологічний практикум – самодіагностика. Метод незакінчених речень. Діагностична вправа «Невизначеності у різних сферах життя». Корекційно-розвивальна вправа «Мозаїка». Корекційно-розвивальна вправа «Сюжет». Творче завдання «Комп'ютерна гра»	4

Тренінгова сесія 2. Толерантність до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни	Психологічний практикум – самодіагностика. Індивідуальна робота: «Неочікувані ситуації у навчально-професійній діяльності в умовах війни». Корекційно-розвивальна вправа «Долання перешкод». Корекційно-розвивальна вправа «Як ви почували себе у ситуаціях невизначеності в умовах війни».	4
Тренінгова сесія 3. Чинники та умови розвитку толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного благополуччя та життєстійкості в умовах війни	Психологічний практикум – самодіагностика. Корекційно-розвивальна вправа «Список якостей». Робота в малих групах: «Асертивність психолога». Корекційно-розвивальна вправа «Прояв стресостійкості студента у ситуаціях невизначеності».	4
Підведення підсумків тренінгу	Заключний груповий психомалюнок «Корабель». Вправи на рефлексію. Завершальна вправа: «Мої побажання учасникам тренінгу».	2
Всього:		16

Детальний зміст тренінгової програми наведено в Додатках.

3.2. Оцінка ефективності тренінгової роботи

До участі у тренінговій роботі було залучено 13 осіб, які продемонстрували низькі діагностичні показники за параметрами життєстійкості, психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності. Зустрічі проводилися дистанційно в форматі Зум-конференцій раз на тиждень протягом 6 тижнів (вересень-жовтень 2025 р.), з перервою між другою та третьою тренінговими сесіями, що була зумовлена суб'єктивними причинами.

Після закінчення тренінгу ми попросили учасників заповнити Гугл-форму зворотного зв'язку з метою оцінки його ефективності за такими критеріями:

- 1) набуття нових знань та досвіду;
- 2) можливість застосування набутих навичок у подальшій професійній діяльності та особистому житті;
- 3) покращення загального самопочуття;
- 4) готовність до позитивного сприйняття невизначених ситуацій;
- 5) розширення репертуару стратегій стресоподолання.

Динаміка змін у психодіагностичних показниках відслідковувалась на основі аналізу результатів повторного опитування за «Шкалою психічного благополуччя Ворик-Единбург» та «Новим опитувальником толерантності до невизначеності Т.В. Корнілової».

Були проаналізовані емпіричні дані за показниками психічного благополуччя, толерантності до невизначеності, інтолерантності до невизначеності та міжособистісної інтолерантності до невизначеності.

Результатами контрольного зрізу узагальнено в таблицях 6 та 7.

Таблиця 6

**Результати повторної діагностики здобувачів вищої освіти (бакалаврів)
за «Шкалою психічного благополуччя Ворик-Единбург» (n=13)**

Рівень психічного благополуччя					
Високий		Середній		Низький	
до	після	до	після	до	після
0	6	10	6	3	1

**Результати повторної діагностики студентів за «Новим
опитувальником толерантності до невизначеності
Т.В. Корнілової» (n=13)**

Шкали	Рівень толерантності до невизначеності					
	Високий		Середній		Низький	
	до	після	до	після	до	після
Толерантність до невизначеності	0	6	0	6	13	1
Інтолерантність до невизначеності	12	2	1	6	0	6
Міжособистісна інтолерантність до невизначеності	5	1	4	8	4	4

Аналіз даних таблиць 6 та 7 вказує на позитивну динаміку діагностичних показників за обома методиками, що свідчить про достатню ефективність тренінгової роботи.

Проте, варто зазначити, що в однієї особи з 13-ти учасників тренінгу позитивні зміни не відбулися. Ми пояснюємо це: по-перше, низькою мотивацією та безвідповідальним ставленням до участі в роботі тренінгової групи (було пропущено дві тренінгові сесії з трьох); по-друге, високою ймовірністю розладу адаптації, що потребує поглибленої діагностики та кваліфікації діагнозу компетентним фахівцем – лікарем-психіатром або психотерапевтом.

Висновки до розділу 3

З метою оптимізації показників психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти (бакалаврів) було використано методичну розробку Кіри Терещенко та Володимира Івкіна «Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та

благополуччя освітнього персоналу в умовах війни» в авторській модифікації.

До участі у тренінговій роботі було залучено 13 осіб, які продемонстрували низькі діагностичні показники за параметрами життестійкості, психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності. Зустрічі проводилися дистанційно в форматі Зум-конференцій раз на тиждень протягом 6 тижнів (вересень-жовтень 2025 р.), з перервою між другою та третьою тренінговими сесіями, що була зумовлена суб'єктивними причинами.

Після закінчення тренінгу учасники заповнювали Гугл-форму зворотного зв'язку з метою оцінки його ефективності за такими критеріями: 1) набуття нових знань та досвіду; 2) можливість застосування набутих навичок у подальшій професійній діяльності та особистому житті; 3) покращення загального самопочуття; 4) готовність до позитивного сприйняття невизначених ситуацій; 5) розширення репертуару стратегій стресоподолання.

Динаміка змін у психодіагностичних показниках відслідковувалась на основі аналізу результатів повторного опитування студентів за «Шкалою психічного благополуччя Ворик-Единбург» та «Новим опитувальником толерантності до невизначеності Т.В. Корнілової» і виявилася позитивною для 12 учасників. Суттєвих змін не відбулося тільки в психічному стані однієї особи, яка, скоріше за все, потребує більш глибоких втручань.

Отже, можемо зробити висновок про достатню ефективність проведеної нами тренінгової роботи.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичної та емпіричної частин даного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. *Психологічне благополуччя* відіграє ключову роль у житті людини, охоплюючи не тільки емоційний стан, але й загальну якість життя, задоволення від різних його аспектів та здатність ефективно справлятися зі стресом і труднощами.

Забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді має бути комплексним і включати розвиток емоційної стабільності, підтримку когнітивної активності, сприяння соціальним зв'язкам та особистісному зростанню.

Для поліпшення психологічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни важливо впроваджувати програми академічної підтримки, навчати конструктивним копінг-стратегіям і забезпечувати можливості для поступової адаптації до нових умов навчання.

2. *Життєстійкість* – це якість особистості, що проявляється у певних обставинах та відображає психологічну здатність людини долати стресові ситуації та підтримувати високий рівень фізичного здоров'я і психологічного благополуччя.

Від того, як особистість сприймає зміни, і наскільки вона здатна використовувати внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів в ситуаціях невизначеності, залежить її резилієнтність.

Актуальність дослідження життєстійкості у студентів-бакалаврів зростає не тільки через війну, а ще й тому, що у юності – віці початку самостійного життя – відбуваються величезні соціально-психологічні зміни, які можуть викликати стрес та асоційовані з ним розлади. Студенти, які мають високу життєстійкість, часто краще справляються з навчальним навантаженням і міжособистісними проблемами, які можуть виникати на шляху до психологічного благополуччя та успішної реалізації у професії.

3. В узагальненому вигляді *толерантність до невизначеності* має такі характерні риси: потяг до невизначених ситуацій; почуття комфорту у момент перебування у невизначеній ситуації; сприймання невизначених ситуацій як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо є невідомими усі фактори та можливі наслідки при ухваленні рішення; здатність приймати конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях; здатність опиратись відсутності зв'язку та логіки в інформації що надходить; здатність приймати невідоме; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючі до розвитку і самовдосконалення; готовність пристосовуватись до змінної або невизначеної ситуації.

Психологічний сенс цієї якості у тому, що толерантні люди зазвичай готові реагувати на події різноманітними способами. На відміну від інтолерантних осіб, які часто сприймають складні, змінні або незвичні ситуації як загрозливі, що призводить до посилення відчуття дискомфорту через брак інформації або її неоднозначність.

4. У процесі емпіричного дослідження було виявлено, що з 51 опитаного студента 70% (36 осіб) мають високий рівень психічного благополуччя; 24% (12 осіб) – середній і 6% (3 особи) – низький.

Тільки 12% (6 осіб) з-поміж опитаних здобувачів вищої освіти мають високий рівень життєстійкості. Переважна більшість – 63% (32 особи) студентів-бакалаврів мають середній рівень життєстійкості. Прикро, але 25% (13 осіб) з-поміж майбутніх психологів мають низький рівень життєстійкості, що свідчить про їхню вразливість до впливу різних труднощів, вищий ризик розвитку соматичних захворювань та депресій.

За результатами «Шкали толерантності до невизначеності Д. Маклейна» було отримано усереднені показники, що свідчать про позитивне ставлення студентів бакалаврату до невизначених ситуацій, їхню схильність розглядати себе як активних учасників власного життя та здатність контролювати його; майбутні психологи оптимістично оцінюють свої

досягнення та невдачі, а також вірять у свої шанси на успіх у майбутньому.

Результати кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту Спірмена показали наявність достовірного зв'язку між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності у здобувачів вищої освіти (бакалаврів) спеціальності 053 Психологія з вибірки дослідження.

5. Оскільки значна частина опитаних студентів 25% (13 осіб) продемонстрували низькі діагностичні показники, ми вирішили запропонувати їм взяти участь у тренінгу розвитку толерантності до невизначеності.

З цією метою ми використали методичну розробку Кіри Терещенко та Володимира Івкіна «Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни» в авторській модифікації.

Зустрічі проводилися дистанційно в форматі Зум-конференцій раз на тиждень протягом 6 тижнів (вересень-жовтень 2025 р.), з перервою між другою та третьою тренінговими сесіями, що була зумовлена суб'єктивними причинами.

Після закінчення тренінгу учасники заповнювали Гугл-форму зворотного зв'язку з метою оцінки його ефективності.

Динаміка змін у психодіагностичних показниках відслідковувалась на основі аналізу результатів повторного опитування студентів за «Шкалою психічного благополуччя Ворик-Единбург» та «Новим опитувальником толерантності до невизначеності Т.В. Корнілової» і виявилася позитивною для 12 учасників. Суттєвих змін не відбулося тільки в психічному стані однієї особи, яка, скоріше за все, потребує більш глибоких втручань. Отже, можемо зробити висновок про достатню ефективність тренінгу.

Загальний висновок такий: високий рівень толерантності до невизначеності у здобувачів вищої освіти (бакалаврів) може сприяти їх особистісному зростанню, розвитку необхідних професійних навичок і фахових компетенцій та успішній побудові кар'єри навіть в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гапоненко Л.О., Тріпак М.М., Федорчук В.М., Чаркіна О.А. Психологічні передумови емоційної дезадаптації сучасних студентів. *Журнал «Наукові перспективи»*. № 5 (35) 2023, С. 749-763. <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4920/4947>
2. Гоулман Деніел. Емоційний інтелект. Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Харків: Vivat, 2023. 512 с.
3. Громова Г.М. Роль толерантності до невизначеності у психологічній реабілітації учасника бойових дій. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*: матеріали наук.-практ. конф., НУОУ, (31 жовтня 2019, м. Київ), 84-87, <https://independent.academia.edu/AnnaGromova2>
4. Гусєв А.І. До питання побудови експериментальної моделі вимірювання феномена толерантності до невизначеності // *Наукові праці МАУП*. Київ, 2008. Вип. 2 (18). С. 257–262.
5. Гусєв А.І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності // *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Сер. 12, Психологічні науки. Київ, 2007а. № 17 (41). Ч. 1. С. 165–170.
6. Гусєв А.І. Проблематика толерантності до невизначеності в аспекті розвитку ідентичності особистості // *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка. Київ, 2007б. Т. 9. Ч. 2. С. 93–99.
7. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 1–5.
8. Джаббарова, Л. В. (2016). Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 6 (1), 46–50.

9. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
10. Канеман Д. Швидке мислення й повільне. Київ : Наш формат, 2017. 480 с.
11. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
12. Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 1–10.
13. Лушин, П. (2016). Невизначеність, яку не толерують. Теорія і практика психотерапії. 5. Том 3. С. 2–6.
14. Навчальний курс UNFPA «Життестійкість молоді в умовах криз» https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3
15. Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності [Електронний ресурс] / Г.В. Павленко // *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». – 2018. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 45. – С. 230-239.
16. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том 7. Випуск 47. С. 208-219. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf>
17. Петровська І.Р., Островська К.О. Математично-статистичні методи обробки емпіричних даних психолого-педагогічних досліджень: навч. посіб. Львів: Друкарня «Справи Кольпінга в Україні», 2021. 140 с.
18. Петухова, І., Заушнікова, М., & Каськов, І. (2023). ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ

ВІЙНИ. Вісник Національного університету оборони України, 73(3), 124–129. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129>

19. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко, С.М. Миронець, О.В. Тімченко, Л.А. Перелигіна, В.Є. Христенко / за заг. ред. М.С. Корольчука. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

20. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О.Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

21. Ревенко, С. П. (2019). Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*, 3(3), 277–288. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-277-288>.

22. Саловей Питер, Карузо Девід Р. *Емоційний інтелект керівника. Як розвивати і використовувати 4 базові навички емоційного лідерства*. К. : Самміт-книга, 2016. 296 с.

23. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. Вип. 1(1), 112–119. [https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119).

24. Терещенко, К., & Івкін, В. (2023). Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (28). С. 56-63. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>

25. Терещенко Кіра, Івкін Володимир (2024). Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2 (34). С. 108-118. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.9>

26. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2019. № 1. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>

27. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал*. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12. № 1. С. 73-79. <https://doi.org/0.15330/ps.12.1.73-79>

28. Хміляр О.Ф., Козуб М.М. Толерантність до невизначеності як чинник формування професійної ідентичності офіцера – лідера. *Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development»* (May 26-28, 2024). Copenhagen, Denmark. №202. С. 162-169.

29. Черевичний С. В. Толерантність до невизначеності як важлива складова у прийнятті рішення командиром. «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах». Матеріали наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2019 р.). Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. С. 292-294.

30. Черевичний С. В. Прийняття рішення командиром у ситуації невизначеності та амбівалентного впливу. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 1. Організаційна психологія, економічна психологія, соціальна психологія. Вип. 33. Київ, 2019. С. 29–34.

31. Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості : монографія. – К. : Талком, 2021 р. – 319 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

32. Швець М.О. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни: Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця, 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024. С.

33. Bardi, A., Guerra, V. M., & Ramdeny, G. S. D. (2009). Openness and ambiguity intolerance: Their differential relations to well-being in the context of an

academic life transition. *Personality and Individual Differences*, 47(3), 219–223.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.003>

34. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago, 1969. 318 p. https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf

35. Budner, S. N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50. DOI: [10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x)

36. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>

37. Frenkel-Brunswik, E. (1949). Tolerance toward ambiguity as a personality variable. *American Psychologist*, 3, 268.

38. Greiner, S., Barrette, A., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593–600. DOI: [10.1016/j.paid.2005.02.014](https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014)

39. Grygorenko, Z., Naydonova, G. THE CONCEPT OF «RESILIENCE»: HISTORY OF FORMATION AND APPROACHES TO DEFINITION. *Public Administration and Law Review*. 2023. Issue 2 (14). P. 76–88.

40. Hobfoll S.E. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience / S. Folkman (ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. – N.Y.: Oxford University Press, 2011. Pp. 127–147.

41. Kreitler S., Maguen T., Kreitler H. The three faces of intolerance of ambiguity. *Alemania // Archiv für psychologie*. 1975. № 127. № 3–4. P. 238–250.

42. Lahad M. *The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency. Theory, Research and Cross-Cultural Application*. M. Lahad. London : Jessica Kingsley, 2013. 288 p.

43. Lytvyn, S. (2019). TOLERANCE TO UNCERTAINTY AS A PSYCHOLOGICAL CONSTRUCT. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 5(1), 90–107. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6>
44. Maddi S.R. Hardiness as a pathway to resilience under stress // Routledge international handbook of psychosocial resilience. U. Kumar. Oxford: ROUTLEDGE, 2017. – P. 104–110.
45. Magis, K. (2010) Community Resilience: An Indicator of Social Sustainability, Society & Natural Resources, 23:5, 401–416. <https://doi.10.1080/08941920903305674>
46. McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. Educational and Psychological Measurement, 53(1), 183–189. <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020> DOI: [10.1177/0013164493053001020](https://doi.org/10.1177/0013164493053001020)
47. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. Psychotherapy and Psychosomatics. 1996. No 65. P. 14-23. DOI: 10.1159/000289026
48. Stoycheva K. Talent, science and education: how do we cope with uncertainty and ambiguities – Sofia. URL: <http://www.chaperone.sote.hu/katya.htm>.
49. Tynan, M. (2020). Multidimensional tolerance of ambiguity: Construct validity, academic success, and workplace outcomes. Doctor of Philosophy, Iowa State University. <https://doi.org/10.31274/etd-20200902-158> DOI: [10.31274/etd-20200902-158](https://doi.org/10.31274/etd-20200902-158)
50. Zenasni, F., Besancon, M., & Lubart, T. (2008). Tolerance for ambiguity and creativity: An empirical study. Journal of Creative Behavior, 42(1), 61–72. DOI: [10.1002/j.2162-6057.2008.tb01080.x](https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.2008.tb01080.x)

ДОДАТКИ

Зміст тренінгової програми

Запозичено з джерела [25] : Терещенко Кіра, Івкін Володимир (2024). Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2 (34). С. 108-118. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.9> та частково модифіковано.

Вступ

Криголам «Знайомство». Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я, сказати кілька слів про себе та вказати своє почуття на цей момент, на початку тренінгу.

Криголам «Невизначеність». Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуації невизначеності, які виникали у них за останній тиждень, і по черзі поділитися такою ситуацією у групі.

Вивчення очікувань учасників тренінгу. Тренер запрошує учасників групи сказати кілька слів про свої сподівання чи побажання стосовно тренінгу.

Ознайомлення зі змістом тренінгу, визначення його цілей і завдань. Тренер знайомить учасників зі змістом тренінгу, його цілями та завданнями, наведеними на фліпчарті.

Групове обговорення: «Правила та принципи тренінгу». Тренер пропонує правила тренінгу, учасники за бажанням модифікують їх або додають власні правила, результати фіксуються на фліпчарті.

Вправа «Броунівський рух» (модифікація) (Главник & Бевз, 2005) Учасники хаотично рухаються в просторі приміщення, уникаючи розмов. Це нагадує броунівський рух вільних частинок, які можуть стикатися і знову розходитися.

По сплеску долонь потрібно з'єднатися з ким-небудь в «молекулу», що складається з певної кількості атомів (залежно від провідної мети).

Далі учасники в колі розповідають, орієнтуючись на такі запитання:

Чи був у вас певний план, задумана траєкторія руху? Чи вдалося вам виконати цей план? Ви прагнули в гущавину подій або вважали за краще триматися осторонь? Чи побоювалися ви, що вас хтось штовхне або, навпаки, ви самі когось знесете? Що ви відчували, коли стикалися з іншими частинками? Чи побоювалися ви, що вам не вдасться з'єднатися?

Ведучий звертає увагу на те, що метою вправи було відчуття непередбачуваності та невизначеності подій, разом з тим здійснення контролю своєї поведінки у дозволених межах. Учасники діляться досвідом, отриманим під час виконання вправи.

Тренінгова сесія 1.

«Сутність феномену толерантності до невизначеності»

Інформаційно-смісловий компонент:

Метод незавершених речень. Учасникам пропонується завершити речення: «Невизначеність – це...» «Толерантність до невизначеності – це...».

Міні-лекція: «Компоненти толерантності до невизначеності».

Підготовка міні-лекції здійснюється на основі наявних публікацій з проблеми (див. Список використаних джерел).

Діагностичний компонент тренінгу:

Психологічний практикум. За допомогою «Опитувальника толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (McLain, 1993) учасники діагностують показник толерантності до невизначеності та за бажанням діляться результатами діагностики у групі.

Діагностична вправа «Невизначеності у різних сферах життя» (робота в малих групах). Учасникам пропонується визначити, яким чином невизначеність проявляється у їхніх шести сферах життя:

1) робота, 2) сім'я, 3) стосунки, 4) фінансове благополуччя, 5) здоров'я, 6) саморозвиток та захоплення.

Ведучий запрошує кожного учасника намалювати на аркуші А4 велике коло і дає завдання поділити коло на сектори таким чином, щоб розмір сектору відповідав ступеню невизначеності, які вони відчують у кожній з шести сфер життя та оцінити ступінь невизначеності у кожній сфері у відсотках.

Далі учасники обмінюються досвідом виконання вправи у малих групах.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:

Корекційно-розвивальна вправа «Мозаїка». Ведучий запрошує учасників тренінгу роздивитися розкладені на столі фігури різного кольору (квадрати, кола, трикутники розміром 2-3 см у кількості 50-100 штук), оцінити кількість, розмір та колір фігур.

Ведучий зазначає, що життя подібне до мозаїки, нам надається певний набір можливостей, тільки від нас залежить, як ми ними скористаємось і яким буде унікальний візерунок нашого життя.

Далі він пропонує учасникам скласти з цих фігур довільне зображення, задіявши усі фрагменти мозаїки, та закликає звернути увагу на почуття, які виникатимуть під час виконання вправи.

Потім ведучий запрошує учасників створити за допомогою фігур конкретне зображення (наприклад, кита, оленя, автомобіль).

Після закінчення роботи учасники описують те, що вони відчували на початку вправи, розглядаючи фігури; що для них означає початкова непорядкованість фігур на столі; яке зображення вони створили й які почуття вони переживали під час роботи над зображенням і після її закінчення; як відрізнялися їхні почуття і поведінка, коли вони створювали довільне зображення, і зображення, яке було їм «нав'язане» без можливості вибору.

Корекційно-розвивальна вправа «Сюжет» (Робота в парах). Учасникам тренінгу пропонується пригадати сюжет книги або фільму, у якому герой (героїня) опиняється у ситуації невизначеності, коли порушилися його/її звичні способи життя.

Ведучий просить учасників обміркувати відповіді на запитання:

«Як герой впорався з цією невизначеністю? Якими засобами він скористався? На які свої якості він спирався у подоланні труднощів? Який він обрав сценарій поведінки (втеча, боротьба, пошук ресурсів або підтримки, зміна пріоритетів тощо?)».

Учасники у парах по черзі розповідають свій сюжет та відповідають на зазначені запитання. Після закінчення виконання завдання учасники за бажанням обмінюються досвідом роботи у спільній групі.

Творче завдання «Комп'ютерна гра». Учасникам пропонується кожному індивідуально протягом 20 хвилин розробити комп'ютерну гру, в якій герой переслідує певну мету, долає перешкоди та переходить на нові рівні складності.

Учасники схематично зображають розроблену гру на аркушах формату А4. Після закінчення виконання завдання учасники обмінюються у спільній групі досвідом своєї роботи:

Яка була мета героя? Які перешкоди були на його шляху? Скільки рівнів складності включає ця гра? Які можливості використовував герой, що допомагали йому перейти на інший рівень складності? Які стратегії застосовував герой, щоб впоратися зі складними ситуаціями та перешкодами? Що може ця гра розповісти про вас?

Групова дискусія: «Яку роль відіграє толерантність до невизначеності у професійній діяльності психолога?» Ведучий запрошує учасників до дискусії у спільній групі стосовно того, яку роль відіграє толерантність до невизначеності у професійній діяльності психолога.

Підведення підсумків тренінгової сесії.

Тренінгова сесія 2.

«Толерантність до невизначеності та її роль у забезпеченні психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни»

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:

Індивідуальна робота з літературою. Учасникам пропонується протягом 10-15 хвилин ознайомитись з сутністю понять психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, представлених на інформаційних картках.

Міні-лекція: «Зв'язок складових толерантності до невизначеності з рівнем психологічного благополуччя». Підготовка міні-лекції здійснюється на основі наявних публікацій з проблеми (Список використаних джерел).

Діагностичний компонент тренінгу:

Психологічний практикум: Учасники заповнюють опитувальник «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера (Budner, 1962) та діагностують такі показники інтолерантності до невизначеності: інтолерантність до новизни; інтолерантність до складності; інтолерантність до нерозв'язності (суперечності).

Психологічний практикум: Учасники заповнюють опитувальник «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (Ryff, 2014) та визначають шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:

Індивідуальна робота: «Неочікувані ситуації у навчально-професійній діяльності в умовах війни» Учасниками тренінгу пропонується в індивідуальному порядку протягом 10-15 хвилин згадати нові, несподівані ситуації, з якими вони зіткнулися під час навчання в університеті протягом останнього навчального року в умовах війни.

Вони створюють список ситуацій та класифікують їх таким чином: ситуації у спілкуванні з одногрупниками; ситуації, що пов'язані із взаємодією з викладачами; ситуації, що пов'язані з організаційними умовами навчання тощо.

Ведучий запрошує учасників визначити, які почуття у них виникли в цих ситуаціях і як вони з ними впоралися й поділитися досвідом у спільній групі, після чого обговорити ставлення до освітніх інновацій в умовах війни.

Корекційно-розвивальна вправа «Долання перешкод». Ведучий пропонує одному з учасників тренінгу розказати історію з власного досвіду або вигадану.

Приклади історій: «Учасник тренінгу розповідає своїм батькам, як пройшов його навчальний тиждень», «Студент звітує про результати проходження виробничої практики», «Староста групи разом із куратором проводить виробничі збори групи» тощо.

Під час розповіді інші члени групи створюють перешкоди, перебивають, розмовляють один з одним, заважають будь-яким чином, намагаються переключити увагу доповідача на щось інше, водночас він має намагатися довести свою розповідь до кінця.

Потім учасники міняються ролями, розповідачем стає інший учасник.

Після виконання завдання учасники обмінюються досвідом свого сприйняття та реакцій під час виконання вправи та яким чином вони впоралися з ситуацією.

Ведучий фіксує на фліпчарті основні стратегії поведінки учасників у ситуаціях перешкод.

Корекційно-розвивальна вправа «Як ви почували себе у ситуаціях невизначеності в умовах війни». Учасникам пропонується в індивідуальному порядку протягом 20 хвилин згадати суперечливі, невизначені ситуації, з якими вони зіткнулися під час війни у навчанні, сімейній сфері, соціальному оточенні за останні півроку.

Учасники розповідають, що вони відчували під час цих ситуацій на емоційному та тілесному рівні й визначають, як вони впоралися з ними.

Учасникам пропонується створити і заповнити невелику таблицю: ситуації невизначеності; почуття, емоційні стани; тілесні відчуття; шляхи вирішення.

Після закінчення учасники обмінюються досвідом виконаної роботи в спільній групі і зазначають, чи відкрили вони для себе щось нове.

Ведучий пропонує під час обговорення вправи звернути увагу на запитання стосовно того, який вплив здійснює несприйняття невизначеності на психічне благополуччя.

Корекційно-розвивальна вправа «Як впливає прийняття невизначеності на психологічне благополуччя в умовах війни?» (робота у малих групах).

Ведучий запрошує учасників дослідити у малих групах, як впливає прийняття невизначеності на психологічне благополуччя та його складові: наявність мети в житті, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Після закінчення роботи учасники обмінюються у спільній групі досвідом виконання вправи.

Підведення підсумків тренінгової сесії.

Тренінгова сесія 3.

«Чинники та умови розвитку толерантності до невизначеності в контексті забезпечення психологічного благополуччя та життєстійкості в умовах війни»

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу:

Метод незакінчених речень: Учасникам пропонується завершити речення: «До особистісних характеристик, що впливають на мою поведінку в умовах невизначеності, можна віднести...».

Міні-лекція: «Чинники розвитку толерантності до невизначеності». Підготовка міні-лекції здійснюється з урахуванням наявних публікацій з проблеми (див. Список використаних джерел).

Діагностичний компонент тренінгу:

Психологічний практикум: За допомогою «Теста-опитувальника компонентів асертивності» (ТОКАС), розробленого О.П. Санніковою, О.І. Санніковим та Н.М. Подоляк (Саннікова, Санніков & Подоляк, 2013), учасники діагностують загальний рівень асертивності та якісні показники асертивності, до яких відносять афективну (емоційну) складову (ААс), когнітивно-смыслову (КАс), поведінкову (ПАс) та контрольно-регулятивну складову асертивності (РАс), після чого за бажанням діляться своїми знахідками у групі.

Психологічний практикум: За допомогою шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станіславчук, 2020) учасники оцінюють власний рівень стресостійкості (резильєнтності) та за бажанням озвучують його в групі.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:

Корекційно-розвивальна вправа «Список якостей». Ведучий пропонує кожному учаснику проранжувати певний список характеристик, у порядку їх важливості для розвитку толерантності до невизначеності.

Орієнтовний список включає: «Ризикованість, асертивність, креативність, прийняття певного рівня невизначеності у житті, стресостійкість, організованість, гнучкість, активність, адаптивність, здатність до самоаналізу, рефлексивність, саморозвиток тощо».

Робота виконується індивідуально кожним учасником, після чого учасники вказують найбільш значущі характеристики.

Ґрунтуючись на відповідях членів групи, ведучий відмічає на фліпчарті п'ять найбільш значущих характеристик для розвитку толерантності до невизначеності.

Робота в малих групах: «Асертивність психолога» (робота у малих групах). Учасники розбиваються на кілька малих груп. Ведучий пропонує членам кожної групи уявити, як себе буде поводити асертивний психолог у ситуації невизначеності, яка виникла під час консультативного процесу.

Приклад ситуації: «Через аварію в електромережі під час Зум-консультації зникає електроенергія, і виникає технічна пауза. Але клієнт більше не виходить на зв'язок і відмовляється сплачувати за сесію» тощо.

Учасники в малих групах записують можливі реакції, емоції та сценарії поведінки асертивного психолога, після чого представляють у спільній групі ситуацію та можливі шляхи її вирішення.

Далі учасники обговорюють питання стосовно того, які умови сприяють адекватній поведінці психолога у ситуаціях невизначеності в умовах війни.

Корекційно-розвивальна вправа «Прояв стресостійкості психолога у ситуаціях невизначеності в умовах війни» (робота у парах). Учасники поділяються на пари, після чого їм пропонується згадати та обговорити у парах випадки, як проявлялась їхня стресостійкість в умовах змін та нововведень в освітньому процесі, що пов'язані з війною.

Після цього учасники відповідають на запитання, яким чином їх стресостійкість та адаптивність в умовах змін вплинула на їхнє психологічне здоров'я.

По закінченню роботи в парах учасники обмінюються своїми враженнями та знахідками у спільній групі.

Робота в малих групах: «Умови розвитку толерантності до невизначеності» (робота у малих групах). Учасникам пропонується у малих групах вказати організаційно-психологічні умови, які сприяють розвитку толерантності до невизначеності здобувачів вищої освіти у стосунках з одногрупниками, викладачами, адміністрацією університету (наприклад, згуртованість, психологічний клімат, стиль керівництва, складність завдань, можливості для професійного розвитку тощо).

Після закінчення роботи учасники обмінюються у спільній групі досвідом виконання вправи.

Підведення підсумків тренінгової сесії.

Підведення підсумків тренінгу

Заключний груповий психомалюнок «Корабель». Учасникам пропонується на великому плакаті зобразити толерантність до невизначеності психолога в образі корабля.

У цьому образі вітрила та щогли корабля – це цінності та мотиви толерантного світосприйняття в умовах невизначеності, прилади навігації – це знання про поведінку в умовах невизначеності, стерно – навички толерантної поведінки в умовах невизначеності, команда – це якості та здібності толерантної особистості в умовах невизначеності, вміст трюму – наявні ресурси, корпус корабля – психічне та фізичне здоров'я в умовах невизначеності, море та погода – професійні та соціальні умови, які змінюються і які неможливо передбачити.

У процесі виконання вправи кожний з учасників тренінгу за бажанням додає свою деталь у спільний малюнок.

Після закінчення роботи відбувається обговорення результату виконання завдання у спільній групі, учасники вказують та інтерпретують деталі, які вони додали.

Рефлексія заняття (групове обговорення): «Що дав мені цей тренінг?».

Заповнення Гугл-форм: Учасникам пропонується заповнити анкети і надати зворотний зв'язок стосовно тренінгу, відповівши на запитання: «Наскільки ефективні були для мене методи та форми роботи, запропоновані під час тренінгу?», «Наскільки корисні для мене були знання, отримані під час тренінгу?», «Наскільки корисні для мене були вміння та навички, набуті під час тренінгу?», «Наскільки ефективним був для мене тренінг в цілому?», «Чи покращилось моє самопочуття?», «Чи підвищилась моя стресостійкість?», «Чи змінилось моє ставлення до ситуацій невизначеності?».

Завершальна вправа: «Мої побажання учасникам тренінгу». Ведучий запрошує кожного учасника по черзі висловити свої побажання іншим учасникам тренінгу.